THE BOOK OF

FOREWORD BY SWAMI VISHNU DEVANANDA
THE SIVANANDA YOGA CENTRE

یوگا کی گھر میں مشق کرنے کے لئے ایک مکمل اور جامع درجہ بدرجہ رہنمائی

مصنف: لوسی لیڈل مترجم: اعجاز احمد رانا

آسان یوگا

یوگا کی گھر میں مشق کرنے کے لیے
ایک مکمل اور جامع درجہ بدرجہ رہنمائی

سیوآنند یوگا سنٹر

مصنف: لوسی لیڈل مترجم: اعجاز احمد رانا

تخلیقات: علی پلازہ، 3- مزنگ روڈ لاہور، فون: 042-7238014
Web Site: http://www.takhleeqat.com
E-mail: takhleeqat@yahoo.com

ناشر : تخلیقات، لاہور

زیراہتمام : لیاقت علی

ٹائٹل : ریاظ

پروف ریڈنگ : محمد آزان 0300-4701670

کمپوزنگ : آزاد کمپوزنگ سنٹر : 7598311

پرنٹر : ندیم یونس پرنٹرز، لاہور

تاریخ اشاعت : 2005ء

ضخامت : 260 صفحات

قیمت : -/170 روپے

فہرست

سوامی وشنو دیوآنند کے نام

اس کتاب کو کیسے استعمال کیا جائے

یہ کتاب آپ کو گھر میں یوگا پر عمل کرنے کے لیے تمام تر معلومات مہیا کرتی ہے۔ یوگا پر عمل کرنے کے لیے تمام بنیادی نکات ''بنیادی نشست'' میں بیان کر دیے گئے ہیں۔ اگلے صفحات پر ایک چارٹ دیا گیا ہے جس میں مبتدی کے لیے مکمل رہنمائی مہیا کی گئی ہے کہ اسے اپنی شروعات کیسے کرنا ہوں گی۔ اور ''دورِ حیات'' کے عنوان کے تحت مخصوص جسمانی حالتوں اور زندگی کے مختلف مراحل مثلاً حاملہ خواتین اور بوڑھے افراد کے لیے خاص طور پر تیار کی گئی نشستوں کی وضاحت کی گئی ہے۔

جیسے جیسے آپ جسم کو ڈھیلا چھوڑنے اور تنفس کی تکنیکوں پر مبنی اپنی نشستوں میں اضافہ کرتے جائیں ''بنیادی نشست'' والے حصے کو حوالے کے لیے مسلسل استعمال کرتے رہیں۔ جب آپ بنیادی نشست، سادہ تنفس اور مراقبے کی مشقوں سے مکمل آشنا ہو جائیں تو پھر آپ آسن اور متغیرات میں دیئے گئے طریقوں اور تنفس اور مراقبے کے اعلیٰ مدارج کی طرف پیش قدمی کر سکتے ہیں۔ اسی طریقے سے آگے بڑھتے ہوئے آپ کو اپنی طرزِ زندگی سے مطابقت رکھتا ہوا ایک باقاعدہ روزانہ کا معمول اپنانا ہوگا۔ یوگا کی کلاسوں

میں بھی جائیں۔ اس سے آپ کی اپنی مشقی نشستوں میں بہتری آ سکتی ہے۔

نوٹ: سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ اس کتاب میں دی گئی ہدایات پر درجہ بدرجہ عمل کرتے جائیں۔ اس کے لیے آپ ایک اپنی ذاتی رفتار کا تعین کریں اور منظم طور پر آسنوں کی ترتیب اور آرام کے وقفوں اور مشقوں کے دورانیے کے بارے میں دی گئی ہدایات پر مکمل عمل کریں۔ کتاب میں دی گئی احتیاطوں پر عمل کریں اور کسی بھی انداز کو اختیار کرنے کے لیے دباؤ سے کام نہ لیں۔ تیزی دکھانے یا اپنے آپ پر جبر کرنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ ہر جسم مختلف اور اپنی انفرادی خصوصیات کا حامل ہوتا ہے۔ آپ خود بخود فطری انداز میں اپنی سطح کو تلاش کر لیں گے۔

یوگا کا تعارف

ہرانسان یوگا کی پریکٹس کرسکتا ہے۔ اس کے لیے کسی خاص ساز وسامان یا لباس کی ضرورت نہیں محض تھوڑی سی جگہ اور ایک صحت منداور بھرپور زندگی گزارنے کی خواہش ہونا ضروری ہے۔ یوگا کے آسن جسم کے ہر حصے کو ورزش مہیا کرتے ہیں' مسلز کے پھیلنے کی صلاحیت اور ان کی مضبوطی میں اضافہ کرتے ہیں اور ریڑھ کی ہڈی اور تمام جسمانی ڈھانچے کو تقویت دیتے ہیں۔ یہ نہ صرف ہمارے جسمانی ڈھانچے پر بلکہ اندرونی اعضا مثلاً گلینڈز اور اعصاب پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں' یوں تمام جسمانی نظاموں کو صحت مند رکھنے میں معاون ہوتے ہیں۔ جسمانی اور ذہنی دباؤ کو کم کرتے ہوئے یہ ہمارے جسم میں موجود توانائی کے وسیع ذخائر کو بروئے کار لاتے ہیں۔ یوگائی تنفس کی ورزشیں جنہیں ''پرانائم'' کہا جاتا ہے ہمارے جسم میں نئی روح پھونکتی ہیں۔ اور ذہن کو قابو رکھنے میں مددگار ہوتی ہیں اور آپ اپنے آپ میں مطمئن اور تازہ دم محسوس کرتے ہیں۔ جبکہ مثبت سوچ اور مراقبے کا عمل ہمیں اضافی صراحت' ذہنی قوت اور ارتکاز مہیا کرتا ہے۔

یوگا زندگی کا ایک مکمل باضابطہ علم ہے۔ جس کی ابتدا آج سے ہزاروں سال پہلے ہندوستان میں ہوئی۔ دنیا میں شخصی ترقی کے لیے یہ قدیم ترین نظام ہے جو ہمارے جسم' ذہن اور روح کا مکمل احاطہ کرتا ہے۔ قدیم یوگی انسان کے اہم فطری تقاضوں اور ان

اہم ضروریات کا جن کی اسے اپنی ذات اور ماحول کے ساتھ ہم آہنگ رہنے کے لیے ضرورت تھی بخوبی آگاہ تھے وہ مادی جسم کو ایک گاڑی' ذہن کو اس کا ڈرائیور' روح کو انسان کی اصل شناخت اور عمل' جذبے اور عقل کو ایسی تین قوتیں تصور کرتے ہیں جو جسم کی گاڑی کو کھینچتی ہیں۔ مکمل نشوونما کے لیے ان تینوں قوتوں میں توازن ہونا ضروری ہے جسم اور ذہن کے باہمی ربط کو مدنظر رکھتے ہوئے انہوں نے اس توازن کو قائم رکھنے کے لیے ایک منفرد طریقۂ کار تشکیل دیا۔ ایک ایسا طریقۂ کار جو جسمانی صحت کے لیے ضروری تمام حرکات کو تنفس اور مراقبے کی ان تکنیکوں کے ساتھ یکجا کردیتا ہے' جو ذہنی سکون کو یقینی بنانے کا موجب بنتی ہیں۔

یوگا آپ کی زندگی میں:

بہت سے لوگ اپنے جسموں کو فٹ اور لچکدار رکھنے کے لیے یوگا کو اپناتے ہیں تاکہ وہ خوبصورت نظر آئیں' اور ایک اچھے جسم کے ساتھ زندگیاں بسر کریں۔ کچھ لوگ ذہنی دباؤ اور کمر درد جیسی شکایات کے ازالے کے لیے یوگا کی طرف آتے ہیں۔ جبکہ کچھ لوگ سمجھتے ہیں کہ وہ زندگی میں کچھ حاصل نہیں کرپارہے جو کچھ وہ حاصل کرسکتے ہیں اور اسی لیے یوگا شروع کرتے ہیں۔ وجہ کوئی بھی ہو' یوگا ایک ایسا ہتھیار ہے جو نہ صرف آپ کو وہ سب کچھ مہیا کرتا ہے جس کی خواہش لے کر آپ اس کی طرف آتے ہیں' بلکہ آپ کی توقعات سے بڑھ کر اور بھی بہت کچھ آپ کی جھولی میں ڈال دیتا ہے۔ یوگا کی افادیت کو مکمل طور پر سمجھنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ خود اس کا تجربہ کرکے دیکھیں۔ پہلی نظر میں یہ عجیب وغریب مختلف جسمانی نشستوں کا ایک سلسلہ نظر آتا ہے جو جسم کو دبلا اور لچکدار رکھتی ہیں۔ لیکن جو کوئی بھی اس پر مسلسل عمل کرتا چلا جاتا ہے وہ وقت کے ساتھ ساتھ زندگی کے بارے میں اپنے فہم اور رویوں کے بارے میں ایک گہری تبدیلی محسوس کرتا ہے۔ کیونکہ جسم میں طاقت کی متواتر بحالی اور ذہنی سکون اور آسودگی سے آپ ایک ایسے اطمینان کی کیفیت کو محسوس کرنے لگتے ہیں جو آپ کی اصل فطرت کے مطابق ہے۔ یہی خودشناسی جس کی ہم سب کو تلاش ہے یوگا کی اصل روح ہے اور اسی سمت میں ہم سب بتدریج سفر کررہے ہیں۔

اگر آپ اپنے ذہن اور خیالات پر قابو پا جائیں تو آپ کیا کچھ کر سکتے ہیں اس کا احاطہ کرنا حقیقتاً ناممکن ہے۔ کیونکہ یہ محض ہمارا اپنا فریب نظر اور پہلے سے قائم شدہ آرا ہوتی ہیں جو ہمیں روکے رکھتی ہیں اور ہم اپنی ذات کی تکمیل نہیں کر پاتے۔

یوگا کے خدوخال:

جس طرح وقت کے ساتھ ہم اپنی کاروں کی ٹوٹ پھوٹ اور ان کی کارکردگی میں کمی کی توقع رکھتے ہیں' اسی طرح ہم اس حقیقت کو بھی پہلے ہی تسلیم کیے ہوتے ہیں کہ گزرتے سالوں کے ساتھ ہمارے جسموں کی کارکردگی کمزور ہوتی چلی جائے گی۔ اور ہم نے کبھی یہ نہیں سوچا کہ آیا ایسا ہونا ضروری کیوں ہے اور نہ ہی کبھی اس بارے میں غور کرنے کی کوشش کی ہے کہ ہماری نسبت جانور کیوں اپنی زندگیوں کے زیادہ تر حصے میں بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں' جبکہ ہم اس قابل نہیں ہیں۔ حقیقت میں عمر رسیدگی زیادہ تر ایک مصنوعی حالت ہے جو کہ عام طور پر ایسی آلودگیوں کا نتیجہ ہوتا ہے جو ہمارے بس میں نہیں یا پھر خود مسموی (Self Poisoning) کا نتیجہ ہوتی ہے۔ ہم اپنے جسم کے حصوں کو صاف اور اچھی طرح چالو حالت میں رکھتے ہوئے بہت زیادہ حد تک خلیوں کی ٹوٹ پھوٹ کے کیٹابولک (Catabolic) عمل کو کم کر سکتے ہیں۔

حالیہ سالوں میں کی جانے والی طبی تحقیقات میں یوگا کے اثرات کا بھی جائزہ لیا گیا ہے۔ ان تحقیقات سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ ''لاشے کے انداز'' (ساوآسن) میں جسم کو ڈھیلا چھوڑنے کا عمل ہائی بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے اور آسنوں اور پرانائم کی باقاعدہ مشقوں سے نقرس (جوڑوں کے درد) آرٹریونیکراسس (خون کی باریک وریدوں کا ختم ہو جانا)' دائمی تھکاوٹ' دمے' شریانوں کے پھول جانے اور دل کی تکالیف جیسی مختلف الانواع تکالیف میں افاقہ ہوتا ہے۔ لیبارٹری ٹیسٹوں سے یوگیوں میں جسمانی درجہ حرارت' دل کی دھڑکن اور بلڈ پریشر جیسے خودکار جسمانی اعمال پر شعوری طور پر قابو پانے کی اہلیت کی تصدیق ہو چکی ہے۔ چھ ماہ تک ہاتھا یوگا کی مشق کے اثرات کے مطالعہ سے مندرجہ ذیل حقائق سامنے آئے' پھیپھڑوں اور عمل تنفس کی گنجائش میں واضح اضافہ ہوا جسم

کے وزن اور گھیر میں نمایاں کمی واقع ہوئی دباؤ کا مقابلہ کرنے کی اہلیت میں اضافہ ہوا کولیسٹرول اور بلڈ شوگر کی سطح میں کمی واقع ہوئی۔ ان کے نتیجہ میں جسم کے قدرتی نظاموں میں استحکام اور بحالی کے اثرات مرتب ہوئے۔ آج یوگا کے معالجاتی اثرات کے بارے میں کسی قسم کا کوئی شک نہیں پایا جاتا۔

یوگا کی تاریخ:

یوگا کی ابتدا سے متعلق تمام تر معلومات ماضی کے دھندلکوں میں لپٹی ہوئی ہے۔ لیکن یوگا کو زندگی کی ایک ایسی مقدس سائنس خیال کیا جاتا ہے جو روشن طبع عارفین پر مراقبے کی حالت میں منکشف ہوئی۔ اس کی اثراتی موجودگی کا علم ہمیں پتھر کی ان قدیم مہروں سے ہوتا ہے جو وادئ سندھ سے کھدائی کے دوران برآمد ہوئی ہیں جن پر یوگا کے انداز میں انسانی اشکال بنی ہوئی ہیں۔ ماہرین کے نزدیک یہ مہریں تین ہزار سال قبل مسیح کے دور سے تعلق رکھتی ہیں۔ یوگا کا اولین ذکر ہمیں ان الہامی کتابوں میں ملتا ہے جنہیں ویدیں کہا جاتا ہے جن کے کچھ حصے اڑھائی ہزار برس قبل مسیح کے لکھے ہوئے ہیں۔ لیکن یوگا کی تعلیم کی اہم بنیادیں ہمیں اپنیشدوں میں ملتی ہیں جو کہ ویدوں میں بعد میں شامل کیے گئے حصے ہیں' اور جنہیں ویدانتا کا فلسفہ قرار دیا جاتا ہے۔ ویدانتا کا مرکزی نظریہ ایک ایسی مطلق العنان یا شعور پر مبنی ہستی ہے جسے ''برہما'' کہا گیا ہے جو کہ تمام کائنات کی اصل بنیاد ہے۔

چھٹی صدی قبل مسیح کے لگ بھگ دو ضخیم رزمیہ نظمیں' رامائن' والمکی نے اور مہابھارت ویاس نے لکھیں ان میں بھگود گیتا بھی شامل ہے جو کہ شاید یوگا سے متعلق الہامی تحریروں میں سب سے زیادہ مشہور ہے۔ خدا یا برہما خود کرشن کے روپ میں دنیا میں آیا اور جنگجو ارجن کو یوگا سکھایا۔ اور خاص طور پر بتایا کہ ایک منش اپنی زندگی کے فرائض ادا کر کے کس طرح مکتی حاصل کر سکتا ہے۔ راجا یوگا کا بنیادی ڈھانچہ پتانجلی کے یوگا سوترا میں بیان کیا گیا ہے جس کے بارے میں خیال کیا جاتا ہے کہ یہ تیسری صدی قبل مسیح میں لکھا گیا ہے۔ ہاتھا یوگا کے بارے میں معیاری تحریر ہاتھا یوگا پردیپک ہے جس میں مختلف آسن اور تنفس کی مشقیں بیان کی گئی ہیں جن پر جدید یوگا کی بنیادیں استوار کی گئی ہیں۔

''یوگا کی قدیم ترین شہادتیں ہمیں مختلف تصاویر اور کھدے ہوئے نقش و نگار میں ملتی ہیں۔ قرون وسطیٰ سے تعلق رکھنے والے اس پتھر کے مجسمے میں ایک یوگی کو کنول کے انداز (پدم آسن) میں دکھایا گیا ہے۔''

یوگا کا مفہوم:

یوگا کی مشق کے مختلف تمام پہلوؤں کا بنیادی مقصد فرد (جیو) کو مطلق العنان اور خالص شعور (برہما) کے ساتھ دوبارہ مدغم کر دینا ہے۔ حقیقت میں لفظ یوگا کے لغوی معنی ''جوڑنے'' کے ہیں۔ نا قابل تغیر حقیقت کے ساتھ الحاق روح کو زمان و مکان اور علت کے مغالطوں سے آزاد کر کے علیحدگی کے احساس سے نجات دلاتا ہے۔ یہ محض ہماری اپنی جہالت اور حقیقی اور غیر حقیقی کے درمیان امتیاز کرنے کی نا اہلی ہوتی ہے جس کی وجہ سے ہم اپنی اصل فطرت کو سمجھ نہیں سکتے۔

روایتی طور پر سیو دیوتا کو یوگا کا اصل بانی تصور کیا جاتا ہے۔
ہندوستان کے دنیاوی حکمران ہمیشہ یوگا کی روحانی دانش کے متلاشی رہے۔

اس نا سمجھی کے دوران بھی انسانی روح اکثر محسوس کرتی ہے کہ زندگی میں کسی چیز کی کمی ہے' کسی ایسی چیز کی کمی جس کو ہم اپنے مقاصد کو پا لینے اور خواہشات کی تکمیل کے

بعد بھی محسوس کرتے ہیں۔ ہر فرد کی زندگی میں محبت' کامیابی' تبدیلی اور خوشی کے لیے پائی جانے والی بے چین جستجو اسی بنیادی شعور کی غمازی کرتی ہے جسے ہم محسوس تو کرتے ہیں لیکن حاصل نہیں کر سکتے ہیں۔

یوگا کی تعلیم کے مطابق اصل حقیقت یعنی ابدیت نا قابل تغیر ہے جو کبھی حرکت نہیں کرتی۔ یہ دنیا اور کائنات مسلسل تغیر کا شکار ہے اس لیے یہ محض فریب نظر یا ''مایا'' ہے۔ اس پہلو کو رقص کے دیوتا سیو کے روپ میں علامتی طور پر ظاہر کیا گیا ہے جیسا کہ اس کا ایک پاؤں اٹھا ہوا دکھایا گیا ہے۔ جب وہ اپنا پاؤں نیچے رکھتا ہے تو اس کائنات کا وجود جسے ہم جانتے' ختم ہو جاتا ہے۔ ظاہری کائنات جو ہمیں نظر آتی ہے اس نے اصل کو ڈھانپ رکھا ہے۔ یہ حقیقت کے پردے پر ایک عکس کی مانند ہے بالکل اسی طرح جس طرح سینما میں فلم کا عکس پردے پر ڈالا جاتا ہے۔ جیسا کہ اندھیرے میں چلتے ہوئے ہم رسی کے ایک ٹکڑے کو سانپ سمجھ لیتے ہیں اسی طرح بغیر روشنی کے ہم غیر حقیقی کو حقیقی سمجھ لیتے ہیں۔ ہم اپنی فریب نظر کی چھاپ سے حقیقی دنیا کو ڈھانپ دیتے ہیں اور یہ ہماری نظروں سے اوجھل رہتی ہے۔

دنیاوی حقائق کی پُر فریب اصلیت مادے کے آخری نا قابل تقسیم ذرے سے جسے ایٹم کہا جاتا ہے عیاں ہے۔ جدید سائنس کی روشنی میں اس کے مطالعے سے ہمیں علم ہوا ہے کہ مادہ اور توانائی ایک دوسرے کی شکل اختیار کر سکتے ہیں۔ ٹھوس پن کی وہ ظاہری شکل وصورت جسے ہم محسوس کرتے ہیں حرکت اور کپکپاہٹ سے پیدا ہوتی ہے جیسا کہ چلتا ہوا پنکھا ہمیں ٹھوس اور دائرے کی شکل میں دکھائی دیتا ہے۔ جسے ہم ٹھوس سمجھ رہے ہوتے ہیں دراصل اس کا زیادہ تر حصہ خلا پر مشتمل ہوتا ہے۔ اگر ہم اپنے جسم کے تمام ایٹموں میں سے خالی جگہ نکال دیں تو جو کچھ باقی بچے گا اسے ہم دیکھ بھی نہیں سکتے۔

مایا کی پیدائش:

یوگا کے فلسفہ کے مطابق بنیادی طور پر صرف ایک ہستی ہے جو نا قابل تقسیم توانائی' لامتناہی' نا قابل تغیر اور بغیر کسی مخصوص شکل کے ہے۔ تقسیم کے عمل کو' جس کے نتیجے میں یہ کائنات وجود میں آئی' یعنی یہ مادی دنیا جسے ہم جانتے ہیں' کو کئی طریقوں سے بیان کیا

یوگی اور مور

اٹھارہویں صدی کی ایک تصویر جس میں ایک یوگی مور کو دانہ کھلا رہا ہے۔ ہندی دیو مالائی داستانوں میں مور کرشن کی نمائندگی کرتا ہے۔

گیا ہے۔ سب سے پہلے روح یا پرش تھی پھر عظیم روشنی (Big bang theory) وجود میں آئی۔ جس نے معروضی کائنات یعنی پرکرتی کے ارتقا کی ابتدا کی جسے ہم ظاہری دنیا کے روپ میں جانتے ہیں۔ جب مادی دنیا یا پرکرتی وجود میں آ گئی تو تین خصوصیات جنہیں ''واگن'' کہا جاتا ہے علیحدہ علیحدہ ہوگئیں جبکہ پرش میں یہ ایک توازن کے ساتھ پائی جاتی ہیں۔ بعض اوقات یہی عمل وحدت اور مادہ' موضوع اور معروض کی تقسیم کی بھی وضاحت کرتا ہے۔ دیو مالائی فلسفے کی رو سے شکتی کا منبع سیو ہے۔

کرم اور تناسخ:

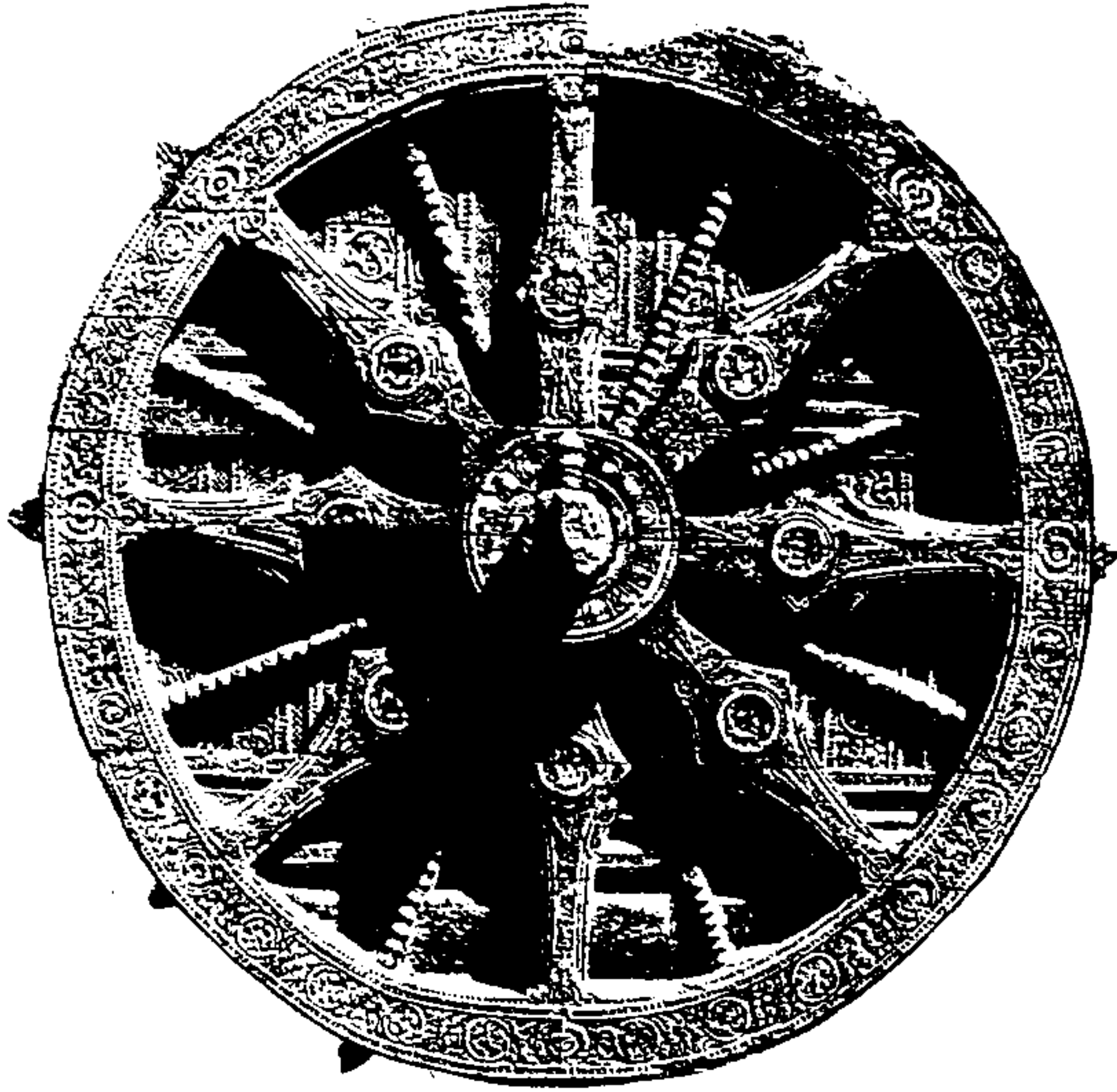
ایک یوگی کے لیے جسم اور ذہن پُر فریب مادی دنیا کا حصہ ہیں جن کا عرصہ حیات محدود ہے لیکن روح ایک دائمی عنصر ہے جو کہ ایک جسم کے بوسیدہ ہو جانے کے بعد دوسرے جسم میں منتقل ہو جاتی ہے۔ جیسا کہ بھگود گیتا میں کہا گیا ہے ''جس طرح انسان پرانے اور بوسیدہ کپڑوں کو پھینک دیتا ہے اور نئے کپڑے پہن لیتا ہے اس طرح ''مجسم ابدیت'' بوسیدہ جسموں کو ترک کر دیتی ہے اور ان جسموں میں داخل ہو جاتی ہے جو نئے ہوتے ہیں۔'' تناسخ کے چکر سے جب جہالت اور لاعلمی کا پردہ باریک ہو جاتا ہے تو ہم اپنے اندر کی ابدیت سے اتصال کے نزدیک ہو جاتے ہیں۔ یوگا نظریہ کا محور کرم کا اصول ہے یعنی ہر علت کا نتیجہ ہوتا ہے اور ہر عمل کا ردعمل ہوتا ہے۔ ہمارا ہر عمل یا خیال اس زندگی میں یا اگلی زندگی میں پھل دیتا ہے۔ ہم وہی کاٹتے ہیں جو ہم بوتے ہیں ہمارے مستقبل کا انحصار ہمارے حال کے عمل اور سوچ پر ہوتا ہے۔

یوگا کے راستے:

یوگا کے چار اہم راستے ہیں کرم یوگا' بھگت یوگا' گیان یوگا اور راج یوگا۔ ہر ایک طریقہ مختلف افتادِ طبع اور فہم حیات سے مناسبت رکھتا ہے۔ تمام راستے آخر کار ایک ہی ...ل پر پہنچاتے ہیں یعنی برہما یا خدا سے جاملنا۔ اگر حقیقی دانش حاصل کرنا مقصود ہو تو پھر ...ب کے اسباق کو باہم مدغم کرنے کی ضرورت ہوگی۔ کرم یوگا یعنی عمل کا یوگا وہ راستہ ...ں کا انتخاب بنیادی طور پر وہ لوگ کرتے ہیں جو دوستانہ اور باہمی میل جول کی

فطرت کے حامل ہوتے ہیں۔ جب آپ بے غرض ہو کر بغیر کسی لالچ یا انعام کے کام کرتے ہیں تو آپ کا دل صاف اور پاک ہو جاتا ہے۔ جب اپنے اعمال کے پھل سے اپنے آپ کو بے نیاز کر لیتے ہیں اور انہیں خدا کی خوشنودی کے لیے کرتے ہیں تو آپ اپنی انا کا ارتفاع کر رہے ہوتے ہیں۔ اسے حاصل کرنے کے لیے اپنے ذہن کو منتر کا جاپ کر کے (صفحہ 127) مرتکز کر لینا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ بھگت یوگا عشق و محبت کا راستہ ہے جو کہ جذباتی فطرت رکھنے والے افراد کو زیادہ اپیل کرتا ہے۔ بھگتی یوگی زیادہ تر محبت کی قوت سے تحریک لیتا ہے اور وہ خدا کو مجسم محبت کی شکل میں دیکھتا ہے۔ وہ دعاؤں' عبادت اور مذہبی رسوم کے ذریعے اپنے آپ کو خدا کے حوالے کر دیتا ہے۔ وہ اپنے جذبات کو غیر مشروط عشق و محبت کی صورت میں ڈھال لیتا ہے۔ خدا کی حمد و ثنا کے نغمے الاپنا بھگت یوگا کا حقیقی اور اصل حصہ ہے۔ گیان یوگا یعنی عرفان یا دانش کا یوگا سب سے مشکل راستہ ہے جس کے لیے بہت زیادہ قوت ارادی اور دانش درکار ہے۔ گیان یوگی ویدانتا کے فلسفہ پر عمل کرتے ہوئے اپنی فطرت کو پرکھنے کے لیے اپنا ذہن استعمال کرتا ہے۔ ہم گلاس کے اندر اور گلاس سے باہر کی خلا کو علیحدہ علیحدہ دیکھتے ہیں بالکل اسی طرح ہم اپنے آپ کو خدا سے جدا محسوس کرتے ہیں۔ گیان یوگا اس گلاس کو توڑتے ہوئے اور جہالت کے پردے کو چاک کرتے ہوئے یوگی کا خدا یا برہما کے ساتھ اتصال ممکن بناتا ہے۔ گیان یوگا پر عمل کرنے سے پہلے یوگی کے لیے ضروری ہے کہ وہ دوسرے یوگا راستوں کے اسباق کو بھی اپنائے۔ کیونکہ لاغرضی اور خدا سے سچی محبت اور جسمانی اور ذہنی توانائی کے بغیر خود آگاہی کی تلاش ایک بے کار کوشش ثابت ہو سکتی ہے۔ راج یوگا یعنی وہ راستہ جس کے بارے میں یہ کتاب لکھی گئی ہے جسمانی اور ذہنی کنٹرول کی سائنس ہے۔ اسے عام طور پر ''شاہانہ سڑک'' کا نام دیا جاتا ہے۔ یہ ہماری ذہنی اور جسمانی توانائی کو روحانی توانائی میں تبدیل کرتے ہوئے خیالات کی لہروں کو کنٹرول کرنے کے جامع اور مؤثر طریقے مہیا کرتا ہے۔

پہیہ زندگی کے چکر کا علامتی اظہار ہے۔ جنم' موت اور دوبارہ جنم کا چکر جس سے انسان اس وقت نجات حاصل کرتا ہے جب وہ خود آگاہی کی منزل کو پالیتا ہے۔

زندگی اور موت کا پہیہ

راج یوگا کی آٹھ شاخیں:

یوگا سوترا میں پتانجلی کی مرتب کردہ آٹھ شاخیں مراحل یا ضابطوں کا ایک سلسلہ ہے جو جسم اور ذہن کو پاک کرتا ہے اور نتیجتاً یوگی کو روشنی کی طرف لے جاتا ہے۔ یہ آٹھ مراحل یا ضابطے یہ ہیں یاما' نیاما' آسن' پرانائم' پراتی ہار' دھرنا' دھیان اور سادھی۔ یاما یا پابندیوں کو پانچ اخلاقی احکام میں تقسیم کیا گیا جن کا مقصد سفلی فطرت کو ختم کرنا ہے جو کہ یہ ہیں۔ عدم تشدد' قول' خیال اور عمل میں سچائی' چوری سے اجتناب' تمام امور میں میانہ روی اور عملیات سے استثنیٰ ''نیاما'' یا ''بجا آوری'' کو بھی پانچ حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے یعنی مثبت روحانیات کو پروان چڑھانا جن میں پاکیزگی' قناعت' سادگی' مقدس تحریروں کا مطالعہ اور مقدس ہستی کے شعور کے ساتھ زندگی بسر کرنا۔ آسن یا انداز اور پرانائم یعنی تنفس کے

ضابطے راج یوگا کے ذیلی حصے ہیں جسے ہاتھا یوگا بھی کہا جاتا ہے۔ ''پراتی ہار'' کا مطلب دھرنا یا ارتکاز کی تیاری اور ذہنی سکون کے لیے حواس کو جسم کے اندر مرتکز کرنا ہے۔ دھرنا ہمیں دھیان یا مراقبے کی طرف لے کر جاتا ہے جو کہ سمادھی یا ماوراشعور پر منتج ہوتا ہے۔

یوگا اور جدید دنیا:

یوگا ایک زندہ علم ہے۔ ایک ایسا علم جو ہزاروں سال قبل پروان چڑھا اور اب بھی انسانی ضروریات کے مطابق اس کی ارتقا جاری ہے۔ اس کی حالیہ ترقی اور ترویج میں ایک انتہائی اہم شخصیت سوامی سیوا آنند ہے۔ یہ عظیم ہندوستانی استاد دنیا کو ترک کر کے روحانی راستہ اختیار کرنے سے پہلے ایک تربیت یافتہ ڈاکٹر تھا اور اسی پیشے سے منسلک تھا۔ حیرت انگیز توانائی اور قوت کے مالک اس شخص نے 300 سے زائد کتابیں اور پمفلٹ شائع کیے جس میں اس نے اپنی میڈیکل مہارت اور پس منظر کو یوگا کی تعلیمات کی افادیت کو ثابت کرنے میں صرف کیا ہے اور انتہائی فلسفیانہ موضوعات کو سادہ اور سیدھی سادی اصطلاحات میں پیش کیا ہے۔ ایک آشرم اور یوگا اکیڈیمی قائم کرنے کے علاوہ سیوا آنند نے 1935ء میں ''ڈیوائن لائف سوسائٹی'' (Devine Life Society) قائم کی جو کہ سچائی، عدم تشدد اور خود آگہی کے حصول کے لیے وقف ہے۔ رشی کش میں اپنے آشرم پر اس نے یوگا اور ویدانتا میں بہت سے غیر معمولی صلاحیتوں کے حامل شاگردوں کی تربیت کی جن میں سوامی وشنو دیو آنند کا شمار بھی ہوتا ہے جسے اس نے یوگا کی تعلیمات مغرب میں پھیلانے کے لیے بھیجا۔ سوامی وشنو سان فرانسسکو میں 1957ء میں پہنچا جس نے سیوا آنند یوگا سنٹرز اور آشرم کا بین الاقوامی نیٹ ورک قائم کرنے سے پہلے پورے امریکہ کے طول و عرض میں سفر کیے لیکچر دیئے اور آسنوں کے مظاہرے کیے۔ دنیا میں راج اور ہاتھا یوگا کا سب سے بڑا عملی شارح ہونے کے علاوہ سوامی وشنو نے اپنے آپ کو عملی طور پر امن اور عالمی بھائی چارے کے لیے وقف کر دیا۔ 1971ء میں اپنے ایک امن مشن کے دوران ایک چھوٹے طیارے کو اڑاتے ہوئے وہ دنیا کے مصیبت زدہ علاقوں، بیل فاسٹ نہر سویز اور لاہور (مغربی پاکستان) میں گیا اور ان شہروں پر تشدد کے

خاتمے کی اپیل والے اشتہارات گرائے۔ انتہائی حرکی صلاحیتوں کے مالک ایک استاد کے طور پر سوامی وشنو اپنے آشرم کے ہزاروں طالب علموں کو فیضان کر چکا ہے اور اپنی تحریروں کے ذریعے بہت سے دوسرے افراد کی زندگیاں بدل چکا ہے۔ مغربی اقوام کی طرز زندگی اور خیالات کا قریب سے مشاہدہ کرتے ہوئے اس نے یوگا کی قدیم دانش کو پانچ بنیادی اصولوں میں مجتمع کر دیا ہے جو کہ آپ کے ذاتی طرز زندگی میں آسانی کے ساتھ مطابقت اختیار کر سکتے ہیں تاکہ آپ ایک صحت مند اور لمبی زندگی حاصل کر سکیں۔ انہی پانچ اصولوں کے گرد جو کہ ذیل میں دیئے گئے ہیں اس کتاب کو ترتیب دیا گیا ہے۔

پانچ اصول

1۔ جسم کو مناسب انداز میں ڈھیلا چھوڑنا مسلز میں تناؤ کو ختم کرتا ہے اور پورے نظام کو آرام پہنچاتا ہے اور آپ کو ایسا تروتازہ کر دیتا ہے جیسا کہ پوری رات کی ایک اچھی نیند کے بعد آپ محسوس کرتے ہیں۔ یہ آپ کی تمام سرگرمیوں کو معطل کر دیتا ہے اور آپ کو اپنی توانائی کو محفوظ کرنا سکھاتا ہے اور آپ کی تمام پریشانیاں اور خوف دور کر دیتا ہے۔

2۔ یوگا کے آسنوں میں مناسب ورزش مہیا کی جاتی ہے جو کہ مسلز اور لگامنٹس (Ligaments) (جوڑوں کے درمیان واقع سخت مادے کو ہڈیوں کے ساتھ جوڑنے والے سخت ٹشوز پر مشتمل ڈوریاں) کو پھیلاؤ اور مضبوطی مہیا کرتے ہوئے ریڑھ کی ہڈی اور جوڑوں کو لچکدار رکھتے ہوئے اور دوران خون کو بہتر کرتے ہوئے جسم کے تمام حصوں پر منظم طور پر اثر انداز ہوتی ہے۔

3۔ مناسب تنفس سے مراد پھیپھڑوں کے محض کچھ حصے کے بجائے پورے پھیپھڑے کو استعمال کرتے ہوئے بھرپور اور ردھم کے ساتھ سانس لینا ہے۔ تاکہ آپ میں آکسیجن اندر لے جانے کی اہلیت میں اضافہ ہو سکے۔ یوگا تنفس کی ورزشیں یا پرانائم آپ کو سکھاتا ہے کہ پران یعنی قوت حیات کے بہاؤ کو منظم کرتے ہوئے کس طرح آپ نے اپنے جسم کو

دوبارہ توانائی سے بھرنا اور اپنی ذہنی حالت کو کنٹرول کرنا ہے۔

4۔ مناسب خوراک وہ ہے جو غذائیت سے بھرپور اور پوری طرح متوازن ہو اور قدرتی غذاؤں پر مشتمل ہو۔ یہ بیماریوں کے خلاف شدید مزاحمت کرتے ہوئے جسم کو ہلکا اور لچکدار اور ذہن کو پُرسکون رکھتی ہے۔

5۔ مثبت سوچ اور مراقبہ آپ کو منفی خیالات سے چھٹکارا دلانے اور ذہن کو پُرسکون رکھنے میں مدد دیتا ہے اور نتیجتاً تمام خیالات سے ماورا اور بلندتر کر دیتا ہے۔

جسم کو ڈھیلا چھوڑنا

وہ روح جو حواس کی دنیا میں چلتی پھرتی ہے اور پھر بھی حواس کو ہم آہنگ رکھتی ہے۔ سکوت میں آرام پاتی ہے۔　(بھگوید گیتا)

پُرسکون اور تناؤ سے آزاد ذہن اور جسم کے ساتھ زندگی بسر کرنا ہماری فطرت حالت اور پیدائشی حق ہے۔ لیکن اپنی زندگیوں کی تیز رفتاری کی وجہ سے ہم یہ ہنر بھول چکے ہیں۔ وہ لوگ جو اس کو قائم رکھے ہوئے ہیں وہ اچھی صحت، قوت حیات اور ذہنی سکون کی کلید تھامے ہوئے ہیں۔ کیونکہ جسم کو ڈھیلا چھوڑنا ہمارے سارے وجود کے لیے ایک ٹانک ہے جو توانائی کے بسیط ذخائر کو حرکت میں لاتا ہے۔

ہمارے ذہنوں کی حالت اور ہمارے جسموں کی حالت میں قریبی تعلق پایا جاتا ہے۔ اگر آپ کے مسلز پُرسکون اور ڈھیلے ہیں تو آپ کا ذہن بھی لازمی پُرسکون اور ڈھیلا ہوگا۔ اگر ذہن پریشان ہے تو اس کا اثر جسم پر بھی لازمی پڑے گا۔ تمام فعل ذہن میں جنم لیتے ہیں۔ جب ذہن پر کوئی محرک اثر انداز ہوتا ہے تو یہ اسے عمل کے لیے ہوشیار کر دیتا ہے۔ ذہن اعصاب کے ذریعے مسلز کو پیغام بھیجتا ہے جو تن کر کسی بھی عمل کے لیے تیاری کی حالت میں آ جاتے ہیں۔ اس جدید دنیا کی بھاگ دوڑ اور دھکم پیل میں ہمارا ذہن بے

شمار محرکات کی زد میں ہوتا ہے اور ہمارا جسم تناؤ کی حالت میں مقابلے یا فرار کے لیے ہر وقت تیار رہتا ہے۔ جس کے نتیجے میں اکثر لوگ اپنی زندگیاں جسمانی اور ذہنی تناؤ میں بسر کر رہے ہوتے ہیں یہاں تک کہ نیند میں بھی انہیں سکون میسر نہیں آتا۔ ہر فرد کے جسمانی تناؤ کے اپنے علیحدہ مخصوص انداز ہوتے ہیں جو کہ بھینچے ہوئے جبڑے، شکن آلود پیشانی یا اکڑی ہوئی گردن یا کسی بھی شکل میں ہو سکتے ہیں۔ یہ غیر ضروری تناؤ نہ صرف بہت زیادہ تکلیف کا باعث بنتا ہے بلکہ ہمارے توانائی کے ذخائر کو مسلسل نچوڑ رہا ہوتا ہے اور یہ تھکاوٹ اور خرابیٔ صحت کی ایک بڑی وجہ ہے۔ کیونکہ اس طرح ہماری جسمانی توانائی مسلز کو تناؤ میں آنے کا پیغام پہنچانے اور انہیں تناؤ میں لانے کے لیے دونوں طرح استعمال ہو رہی ہوتی ہے۔

اس باب میں ہم آپ کو جسم اور ذہن کو سکون کی حالت میں ڈھیلا چھوڑنے کا فن سکھائیں گے جو کہ آپ کی یوگا مشق کا ایک لازمی حصہ ہے۔ اپنے آپ کو مکمل ڈھیلا چھوڑنے کا عمل جسمانی، ذہنی اور روحانی یعنی تین حصوں پر مشتمل ہے۔ جسم کو ڈھیلا چھوڑنے کے لیے لاشے کے انداز میں (ساوٓ آسن) زمین پر لیٹ کر پاؤں سے شروع ہو کر سر کی جانب باری باری جسم کے ہر حصے کو پہلے تناؤ دیں پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔ یہ باری باری تناؤ دینے اور ڈھیلا چھوڑنے کا عمل ضروری ہے کیونکہ آپ اس وقت تک اپنے جسم کو ڈھیلا نہیں چھوڑ سکتے جب تک آپ کو یہ علم نہ ہو کہ تناؤ کی حالت کیسی ہوتی ہے پھر بالکل اسی طرح جس طرح عمومی زندگی میں آپ کا ذہن مسلز تناؤ میں آنے اور سکڑنے کا پیغام بھیجتا ہے اب آپ خود شعوری طور پر مسلز کو ڈھیلا پڑنے کا پیغام بھیجیں گے۔ مشق کے ساتھ آپ بتدریج دل، پھیپھڑوں، نظام انہضام اور دوسرے خودکار مسلز پر قابو پانے کے لیے تحت الشعور کا استعمال سیکھ جائیں گے۔

ذہن کو ڈھیلا چھوڑنے اور مرتکز کرنے کے لیے آپ کو ایک یکساں رفتار سے ردھم کے ساتھ سانس لینا ہوگا اور اپنے سانس پر توجہ مرکوز کرنا ہوگی۔ تاہم جب تک آپ روحانی سکون حاصل نہیں کر لیتے اس وقت تک ذہنی اور جسمانی سکون حاصل نہیں ہو سکتا۔ روحانی سکون کا مطلب اپنے وجود سے علیحدگی ہے۔ یعنی اس ابدی ہستی یا خالص شعور جو

سچائی اور امن کا سرچشمہ ہے اور ہم سب کے اندر موجود ہے کے ساتھ یکسانی حاصل کرنے کے لیے جسم اور ذہن کا مشاہدہ کرنے والے کی حیثیت اختیار کر لینا ہے۔

جب آپ اپنے آپ کو ڈھیلا چھوڑتے ہیں یعنی سکون میں آتے ہیں آپ کو پگھلنے، پھیلنے، ہلکے پن اور گرمی کا احساس ہوتا ہے۔ جب مسلز کا تمام تناؤ ختم ہو جاتا ہے تو احساس انبساط آپ کے پورے جسم پر چھا جاتا ہے۔ جسم کا ڈھیلا پڑنا یا سکون کی حالت ایک کیفیت کے بجائے ایک عمل ہے۔ یہ پکڑنے کے بجائے چھوڑ دینے اور کرنے کے بجائے نہ کرنے کا عمل ہے۔ جب آپ سارے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیتے ہیں اور آہستہ آہستہ گہرے سانس لیتے ہیں تو چند جسمانی تبدیلیاں وقوع پذیر ہوتی ہیں آکسیجن کا استعمال کم ہو جاتا ہے اور کاربن ڈائی کا اخراج بھی کم ہو جاتا ہے، مسلز کے تناؤ میں کمی آتی ہے۔ حتیٰ کہ چند منٹ کے لیے جسم کو مکمل ڈھیلا چھوڑ دینے سے آپ کی پریشانی اور تھکاوٹ میں جو کمی واقع ہوتی ہے وہ کئی گھنٹے کی بے سکون نیند کی نسبت کہیں زیادہ ہوتی ہے۔

لاشے کا انداز (ساوٓ آسن)

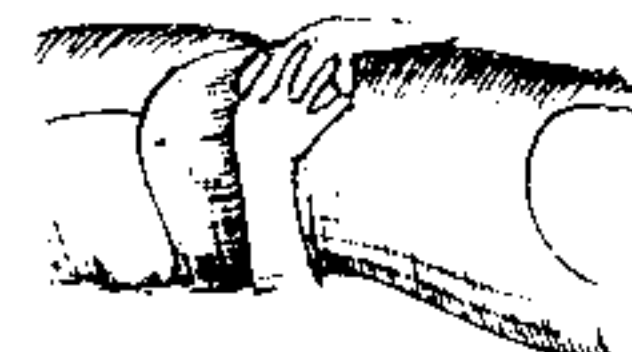
لاشے کا انداز یا ساوٓ آسن جسم کو ڈھیلا چھوڑنے کا مستند انداز ہے۔ جس پر ہر نشست سے پہلے، آسنوں کے درمیان نشست کے اختتام پر عمل کیا جاتا ہے۔ یہ پُرفریب طور پر سادہ نظر آتا ہے لیکن حقیقت میں اس آسن کو صحیح طور پر ادا کرنا سب سے مشکل ہے۔ یہ ایک ایسا آسن ہے مشق کے ساتھ تبدیل ہوتا اور مزید بہتر ہوتا چلا جاتا ہے۔ ایک آسن کے انداز کے اختتام پر شروع کی نسبت ساوٓ آسن زیادہ مکمل طور پر انجام دیا جا سکتا ہے، کیونکہ دوسرے آسن بتدریج آپ کے مسلز کو پھیلا کر ڈھیلا کر چکے ہوتے ہیں۔ جب آپ پہلی مرتبہ لیٹتے ہیں تو خیال رکھیں کہ آپ متناسب انداز میں لیٹے ہوئے ہیں کیونکہ تناسب تمام اعضا کو ڈھیلا پڑنے کے لیے مناسب جگہ مہیا کرتا ہے۔ اب آپ انداز اختیار کرنا شروع کریں گے۔ اپنی ٹانگیں اندر اور باہر گھمائیں پھر انہیں تھوڑا سا باہر کی جانب پھیلا کر آرام سے چھوڑ دیں، یہی عمل اپنے بازوؤں کے ساتھ کریں۔ اپنے سر کو اطراف میں گھماتے ہوئے اپنی ریڑھ کی ہڈی کو درمیان میں لانے کے لیے گھمائیں پھر اپنے آپ کو

باہر کی جانب پھیلانا شروع کریں جیسے کہ کوئی شخص آپ کے سر اور پیروں سے پکڑ کر کھینچ رہا ہو۔ آپ کے کندھے گردن سے نیچے اور دور ہوتے جائیں اور آپ کی ٹانگیں پیڑو سے دور نیچے کی جانب کھنچتی چلی جائیں۔ اپنے جسم کو مکمل طور پر کشش ثقل کے سہارے چھوڑ دیں جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر پورا وزن فرش پر منتقل کرنے کی کوشش کریں اپنے جسم کو فرش کے ساتھ چپکنے دیں۔ نیچے دی گئی ہدایت کے مطابق پیٹ کی مدد سے آہستہ آہستہ گہرے سانس لیں آپ کا پیٹ سانس کے ساتھ اوپر اور نیچے ہورہا ہو ہر دفعہ سانس باہر نکالتے وقت پیٹ مزید نیچے جائے۔ اپنے پیٹ کو ابھرتے اور نیچے جاتے ہوئے محسوس کریں۔ اس وقت بہت سی اہم جسمانی تبدیلیاں وقوع پذیر ہو رہی ہوں گی۔ جسمانی توانائی کا ضیاع کم ہو رہا ہوگا دباؤ ختم ہو رہا ہوگا آپ کے تنفس کی رفتار اور نبض کی رفتار کم ہو رہی ہوگی اور تمام نظام آرام اور سکون کی حالت میں ہوگا۔ جیسے ہی آپ گہرے آرام اور سکون میں داخل ہوں گے آپ اپنے ذہن کو صاف ہوتا اور جسم سے علیحدہ ہوتا محسوس کریں گے۔

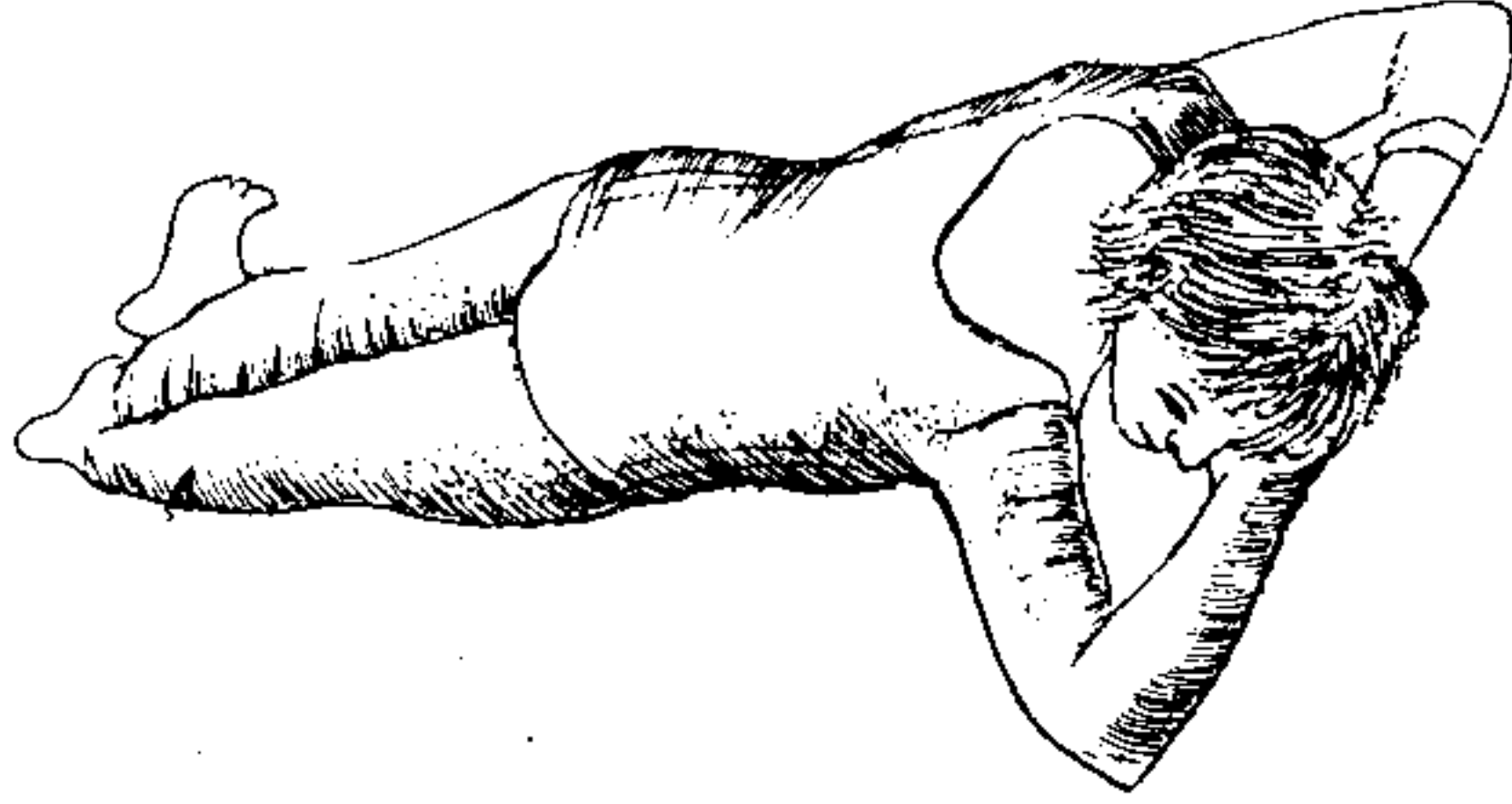
لاشے کا انداز:

اپنی کمر کے بل لیٹ جائیں پاؤں تقریباً 18 انچ کھلے ہوئے ہوں اور ہاتھ آپ کے پہلوؤں سے 6 انچ دور اور ہتھیلیاں اوپر کی جانب ہوں۔ جسم کو متوازن رکھتے ہوئے سکون کے ساتھ انداز کو اختیار کریں۔ اپنی رانیں' گھٹنے اور پنجے باہر کی جانب موڑ دیں۔ اپنی آنکھیں بند کرلیں اور گہرے سانس لیں۔

پیٹ سے سانس لینا:

یہ پرکھنے کے لیے آپ مناسب طور پر سانس لے رہے ہیں سانس باہر نکالیں اور اپنے ہاتھ پیٹ پر رکھ لیں انگلیاں ڈھیلے انداز میں ایک دوسرے کے اندر پھنسی ہوں۔ جب آپ اندر سانس لیں تو آپ کا پیٹ اوپر کو ابھرنا چاہیے اور آپ کے ہاتھ ایک دوسرے سے دور جانے چاہئیں۔

منہ کے بل لاشے کا انداز:

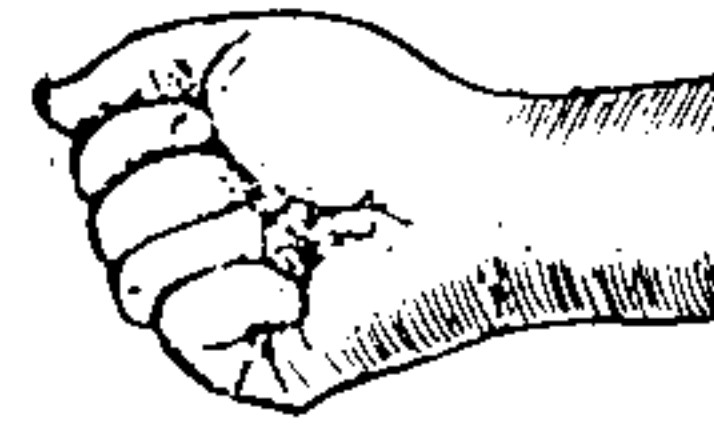
4

منہ کے بل الٹے لیٹ جائیں ٹانگیں تھوڑی سی کھلی ہوں پیروں کے پنجے آپس میں ملے ہوں اور ایڑیاں باہر کی جانب گری ہوں۔ اپنی ہتھیلیوں سے تکیہ بنائیں۔ جسم کو کھینچ کر لمبا کریں مسلز کو تناؤ دیں اور ڈھیلا چھوڑیں۔ جب سانس باہر نکالیں تو اپنے جسم کو فرش میں نیچے کی جانب دھنسنے دیں۔ ہر ایسے آسن کے بعد جس کا بوجھ پیٹ پر پڑتا ہو (مثلاً شیش ناگ اور کمان آسن) اس انداز کو اختیار کریں ہر مرتبہ اپنے سر کا رخ تبدیل کرلیں۔

آخری ساؤ آسن

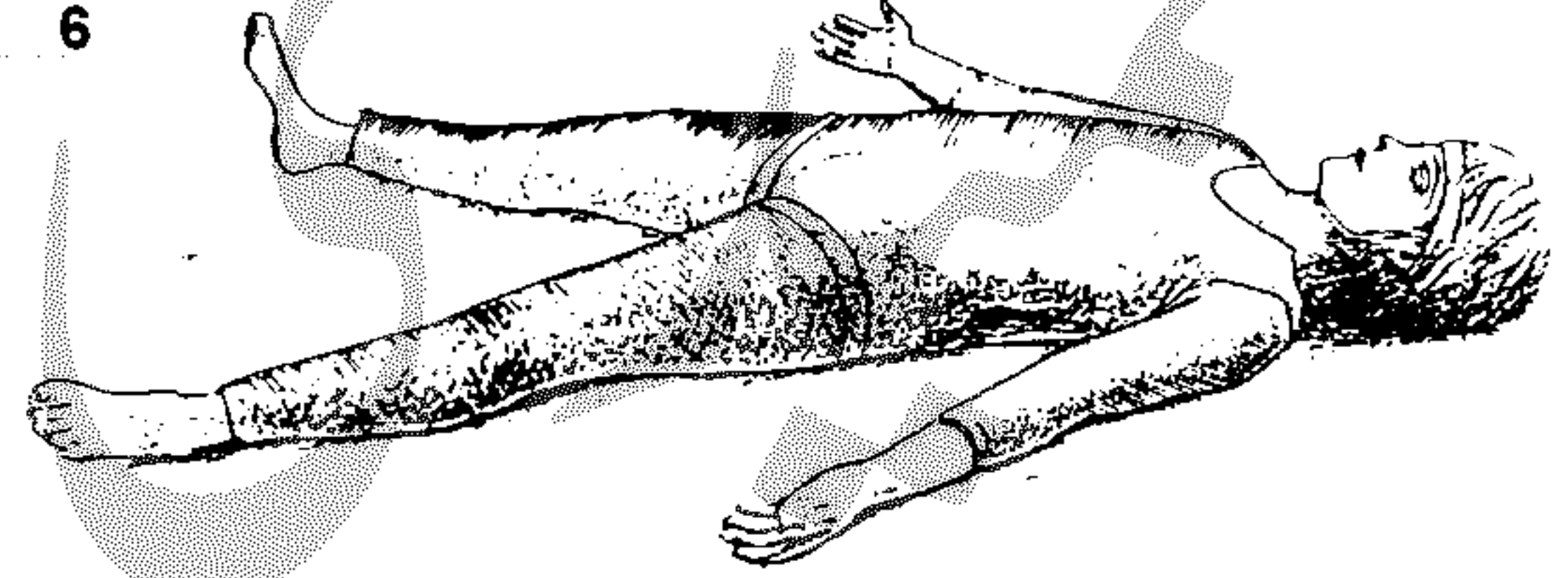
جوں جوں آپ یوگا کی مشق کرتے ہیں آپ کا اپنے جسم کے ساتھ رابطہ بڑھتا چلا جاتا ہے آپ تناؤ اور ڈھیلے پن میں تمیز کرنے کے زیادہ قابل ہوتے چلے جاتے ہیں اور اس طرح آپ ان پر شعوری کنٹرول حاصل کرتے چلے جاتے ہیں۔ آسنوں کی نشست کے خاتمہ پر آپ کو کم از کم دس منٹ آخری ساؤ آسن پر صرف کرنے چاہئیں۔ اس عرصے کے دوران آپ اپنے جسم کے مختلف حصوں کو باری باری ڈھیلا چھوڑتے ہیں لیکن ڈھیلے پن کو محسوس کرنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ پہلے تناؤ کا تجربہ حاصل کریں۔ پیروں سے شروع ہو کر جیسے کہ نیچے دکھایا گیا ہے آپ پہلے ہر حصے کو تناؤ دے کر اوپر اٹھائیں گے پھر نیچے گرائیں گے (آرام سے واپس نہ جانے دیں) اب اپنے ذہن کو پورے جسم میں سفر کرنے دیں اور ہر حصے کو ڈھیلا ہونے کا حکم دیں۔ اپنے آپ کو گم

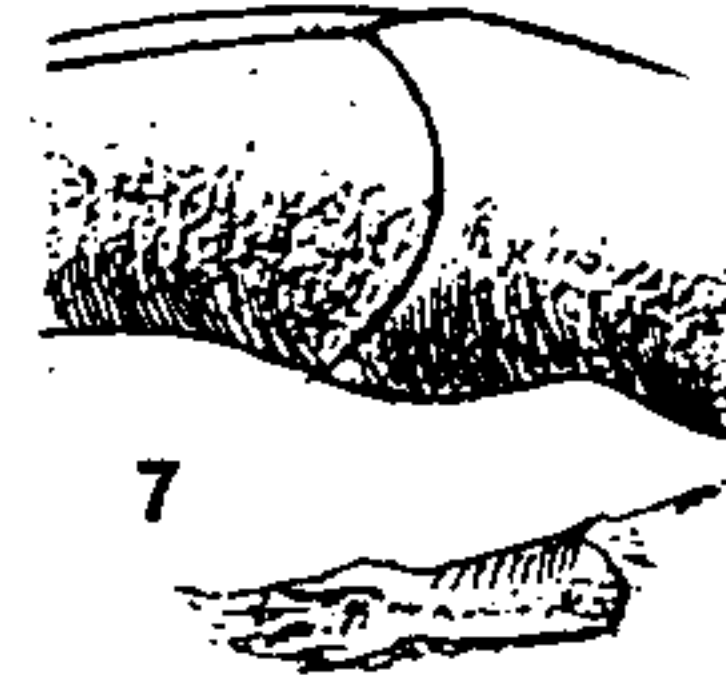
ہو جانے دیں۔ ذہن کے خاموش تالاب کی گہرائی میں ڈوب جائیں۔ اپنے شعور کو دوبارہ جسم کی جانب لانے کے لیے نرمی کے ساتھ اپنی انگلیوں اور پنجوں کو حرکت دیں۔ ایک گہرا سانس لیں اور جب سانس باہر نکال رہے ہوں تو اٹھ کر بیٹھ جائیں۔

ہاتھ اور بازو:

5

اپنے دائیں ہاتھ کو فرش سے ایک انچ اوپر اٹھائیں۔ مٹھی بند کریں، بازو کو تناؤ دیں پھر اسے واپس فرش پر گرنے دیں۔ دوسری جانب یہی طریقہ دہرائیں ڈھیلا چھوڑ دیں۔

پاؤں اور ٹانگیں:

6

اپنے دائیں پاؤں کو فرش سے ایک انچ اوپر اٹھائیں۔ ٹانگ کو تناؤ دیں کچھ دیر قائم رکھیں پھر اسے واپس فرش پر گرنے دیں۔ دوسری جانب یہی طریقہ دہرائیں۔

سرین:

7

سرین کو سختی سے آپس میں بھینچیں، کولھوں کو فرش سے تھوڑا اوپر اٹھائیں اور کچھ دیر اسی جگہ تھام کر رکھیں۔ ڈھیلا چھوڑیں اور نیچے گرنے دیں۔

چھاتی:

8

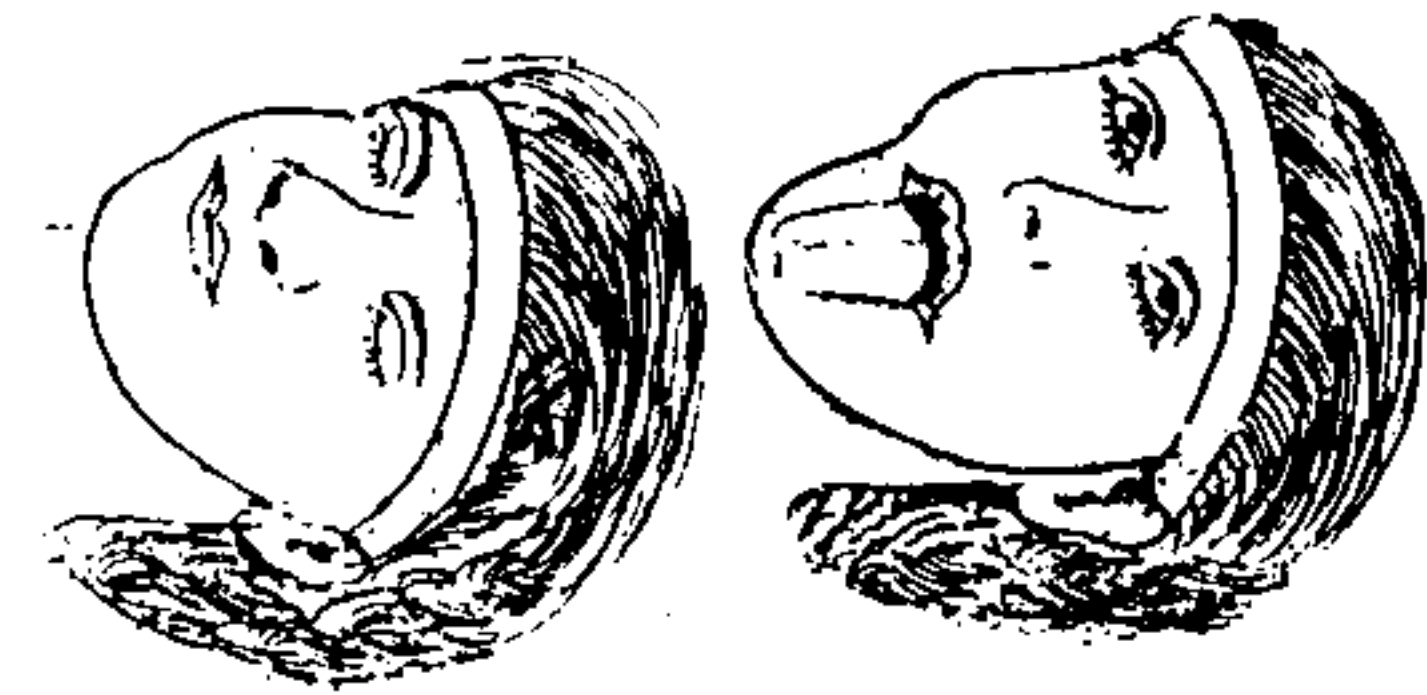
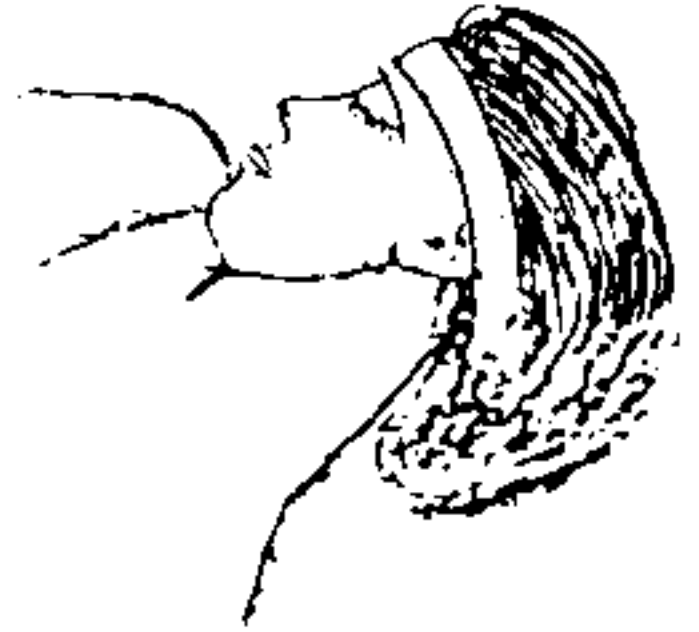
کولھے اور سر فرش پر رکھتے ہوئے اپنی چھاتی اور کمر کو تناؤ دے کر فرش سے تھوڑا اوپر اٹھائیں۔ ڈھیلا چھوڑیں اور فرش پر گرنے دیں۔

چہرہ:

اپنے چہرے کے ہر مسل کو اپنے ناک کے ارد گرد سکیڑیں اب چہرے کو پھیلاتے ہوئے اپنی آنکھوں کو پورا کھول دیں اور اپنی زبان کو جس قدر ممکن ہو سکے باہر نکالیں۔ ڈھیلا چھوڑ دیں۔

9

سر:

10

اپنی ٹھوڑی کو تھوڑا سا اٹھا کر اپنے سر کو نرمی کے ساتھ اطراف میں گھمائیں۔ سر کو رکھنے کے لیے درمیان میں ایک آرام دہ پوزیشن کو تلاش کریں اور پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔

کندھے:

11

اپنے کندھے اٹھائیں اور انہیں گردن کی جانب ابھارتے ہوئے تناؤ دیں، انہیں واپس گرنے دیں اور ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اب باری باری ہر بازو کو جسم کے ساتھ نیچے کی جانب کھینچیں اور ڈھیلا چھوڑ دیں۔

خود ایمائی:

دیئے گئے سلسلہ پر ترتیب وار عمل کرنے کے بعد اپنی ذہنی آنکھ سے جسم کا مرئی جائزہ لیں اور ذہنی طور پر سادہ سا فارمولا دہرائیں۔ ''میں نے پنجوں کو ڈھیلا چھوڑ دیا' میں نے پنجوں کو ڈھیلا چھوڑ دیا' پنجے ڈھیلے پڑے ہوئے ہیں۔ میں نے پنڈلیوں کو ڈھیلا چھوڑ دیا' میں نے پنڈلیوں کو ڈھیلا چھوڑ دیا۔ پنڈلیاں ڈھیلی پڑی ہوئی ہیں۔'' اسی طرح اوپر کی جانب باری باری جسم کے تمام حصوں' رانوں' کولھوں' معدے' پھیپھڑے' دل' جبڑوں' کھوپڑی' دماغ وغیرہ کی جانب آتے جائیں اور ہر حصے پر یہی فارمولا دہراتے جائیں۔ جیسے جیسے جسم کے مختلف حصوں سے آپ کا شعور آگہی پاتا اوپر کی جانب آتا جائے ڈھیلے پن کی ایک لہر کو جسم میں اوپر کی جانب سفر کرتا ہوا محسوس کریں۔ ہر مرتبہ جب آپ سانس اندر کھینچیں تو آکسیجن کی لہر کو اپنے پاؤں تک بہتا ہوا محسوس کریں۔

ہر مرتبہ جب سانس باہر نکالیں تو محسوس کریں کہ تمام تناؤ آپ کے ذہن کو ایک گہری اور پُرسکون جھیل کی مانند چھوڑتے ہوئے بغیر کوئی ارتعاش پیدا کیے باہر نکل رہا ہے۔ اب اس جھیل کے مرکز میں گہرا غوطہ لگائیں اپنی ذات کے اندر گہرائی میں اور اپنی اصلی فطرت کا تجربہ حاصل کریں۔

بنیادی نشست

''آسن ہمارے اعضا کو مضبوط' بیماریوں سے مبرا اور ہلکا پھلکا بناتے ہیں۔''
(ہاتھا یوگا پردیپک)

اس باب میں ہم آپ کو یوگا آسنوں کے اس بنیادی سلسلے سے آگہی مہیا کریں گے جن پر آپ کی روزمرہ مشق کی بنیادیں استوار ہوں گی۔ آسنوں کے خواص کو سمجھنے کے لیے آپ کے لیے ان کے اثرات کا خود تجربہ کرنا ضروری ہے۔ آسن کسی قسم کی ورزش کے بجائے جسمانی نشست کے انداز ہیں جن کو قائم رکھنا ہوتا ہے' ان پر گہرے شکمی تنفس کے ساتھ انتہائی آہستگی اور گہری ذہنی توجہ کے ساتھ عمل کرنا پڑتا ہے۔ یہ دھیمی اور نرم حرکات نہ صرف آپ کے جسم کے بارے میں آپ کی آگہی اور اس پر آپ کے قابو کی قوتوں کو بیدار کرتی ہیں بلکہ روحانی طور پر گہرے اثرات کی حامل ہوتی ہیں۔ جو آپ کو اندیشوں اور خوف سے نجات دلاتے ہیں اور آپ کے اندر اعتماد اور سکون پیدا کرنے میں مددگار ہوتی ہیں۔ جسمانی ورزشوں کی دوسری اقسام کے برعکس جو زائد مشقت کی وجہ سے تھکاوٹ کا باعث بنتی ہیں' یوگا آسنوں کے اختتام پر آپ اپنے آپ کو پُرسکون اور توانائی سے بھرپور محسوس کرتے ہیں۔

ہر آسن تین مراحل پر مشتمل ہوتا ہے نشست کے انداز کو اختیار کرنا' اسے قائم رکھنا اور اس سے باہر آنا۔

انداز کو درست طور پر اختیار کرنے کے لیے وضاحت کرتے ہوئے ہم نے کئی ایک مراحل بیان کیے ہیں۔ آپ نے آخری انداز اختیار کرنے کے لیے ان تمام مراحل کو ایک لگا تار مسلسل حرکت کے طور پر ادا کرنا ہوگا کسی ایک مرحلے کو قائم رکھنے کی ضرورت نہیں (اگر کہیں ایسا ضروری ہے تو اس کی وضاحت کر دی گئی ہے) کسی بھی آسن کا حقیقی کردار اس وقت شروع ہوتا ہے جب آپ اس انداز کو مکمل طور پر اختیار کر لیتے ہیں اور اسے قائم رکھتے ہیں۔ یوگا کے ماہر افراد ایک انداز میں مسلسل گھنٹوں تک بے حس و حرکت رہ سکتے ہیں۔ جب آپ ایک انداز کو اختیار کیے ہوتے ہیں تو بالکل ساکن رہنے کی کوشش کریں اور اپنے ذہن کو مرتکز کرتے ہوئے آہستہ آہستہ گہرے سانس لیں۔ جب ایک مرتبہ آپ ایک انداز میں پُرسکون رہنے کے قابل ہو جائیں گے تو آپ خود بخود اس انداز کو لمبے عرصہ تک قائم رکھنے کی اہلیت حاصل کر لیں گے۔ اپنے جسم کو آسن سے باہر لاتے وقت ہمیشہ اسی وقار اور جسم پر اپنے کنٹرول کا مظاہرہ کریں جن کا مظاہرہ آپ نے آسن میں داخل ہوتے وقت کیا تھا۔

آسن' ریڑھ کی ہڈی اور جوڑوں میں لچک پیدا کرتے ہوئے اور مسلز' گلینڈز اور اندرونی اعضا کو تقویت بہم پہنچاتے ہوئے جسم کے مختلف حصوں پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ اگرچہ ابتدا میں انداز نشست کا مادی تجربہ ہوتا ہے جو آپ پر بہت شدت سے اثر انداز ہوتا ہے' لیکن جیسے جیسے آپ آگے بڑھتے ہیں آپ کو زیادہ سے زیادہ ''پران'' یعنی قوت حیات کے بہاؤ اور پرانائم ''یعنی درست عمل تنفس کی اہمیت'' سے آگہی حاصل ہوتی چلی جاتی ہے۔ آسنوں اور پرانائم دونوں کا حتمی مقصد آپ کے جسم میں بہنے والی ندیوں یا اعصابی راستوں کو صاف کرنا ہوتا ہے تا کہ ''پران'' یعنی قوت حیات ان میں آسانی سے بہہ سکے اور جسم کو بڑھتی ہوئی ''کنڈلانی'' یعنی عظیم کائناتی توانائی کے لیے تیار کر سکے جو یوگی کو خدا شناسی کی منزل پر لے جاتی ہے۔

بنیادی نشست تمام عمر اور سطح کے طالب علموں کے لیے موزوں ہے جن میں

مکمل نئی شروع کرنے والوں سے لے کر وہ لوگ بھی شامل ہیں جن کا پہلے ہی کئی سال کا تجربہ ہے۔ اگر آپ یوگا ابھی شروع ہی کر رہے ہیں تو چند ہفتے کے لیے صفحہ 78-76 پر دیئے گئے بنیادی کورس پر عمل کریں۔ اگر شروع میں آپ کا سلسلہ بہتر طور پر آگے نہیں بڑھ رہا اور آپ کے آسن دیئے گئے آسنوں سے زیادہ مطابقت نہیں رکھتے تو مایوس ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ باقاعدگی سے مشق کے ساتھ یہ فرق بتدریج کم ہوتا چلا جائے گا۔ اگر آپ ایک آسن پر پوری قدرت نہیں بھی حاصل کر سکے تب بھی اپنے آپ کو اسے مکمل درست انداز میں کرتے ہوئے تصور کریں۔ ہر آسن کو مثبت انداز میں کرتے ہوئے اور اپنی تصوراتی قوتوں کو استعمال کرتے ہوئے آپ قابل قدر بہتری حاصل کر سکتے ہیں۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ کسی ایک پوزیشن کو اختیار کرنے کے لیے زبردستی کرتے ہوئے اپنے جسم کو نقصان پہنچانے کا خطرہ مول نہ لیں' یا فی الحال آپ جس قدر جا سکتے ہیں اس سے آگے جانے کے لیے اپنے جسم کو مشقت میں مبتلا نہ کریں۔ جب آپ کے مسلز میں مناسب ڈھیلا پن اور لچک پیدا ہو جائے' صرف اس وقت نشست کے انداز کو آگے بڑھانے کی کوشش کریں۔

آخری بات یہ ہے کہ اگرچہ ہم نے مختلف آسنوں کو ممکنہ حد تک وضاحت کے ساتھ پیش کرنے کی کوشش کی ہے لیکن اس کے باوجود کوئی کتاب بھی آپ کی ایک استاد کی طرح رہنمائی نہیں کر سکتی لہٰذا جب بھی ممکن ہو کسی کلاس میں حاضر ہونے کی کوشش کریں تا کہ آپ کو اندازہ ہو سکے کہ آپ ایک انداز کی کس حد تک درستگی سے اختیار کر سکتے ہیں۔ اور اپنی سانس کی ورزشوں اور آسنوں میں مزید بہتری پیدا کر سکیں۔ اس کے علاوہ ان طالب علموں کو دیکھ کر اور باتیں کر کے جو آپ سے آگے ہیں آپ میں ایک نیا جذبہ پیدا ہوگا۔

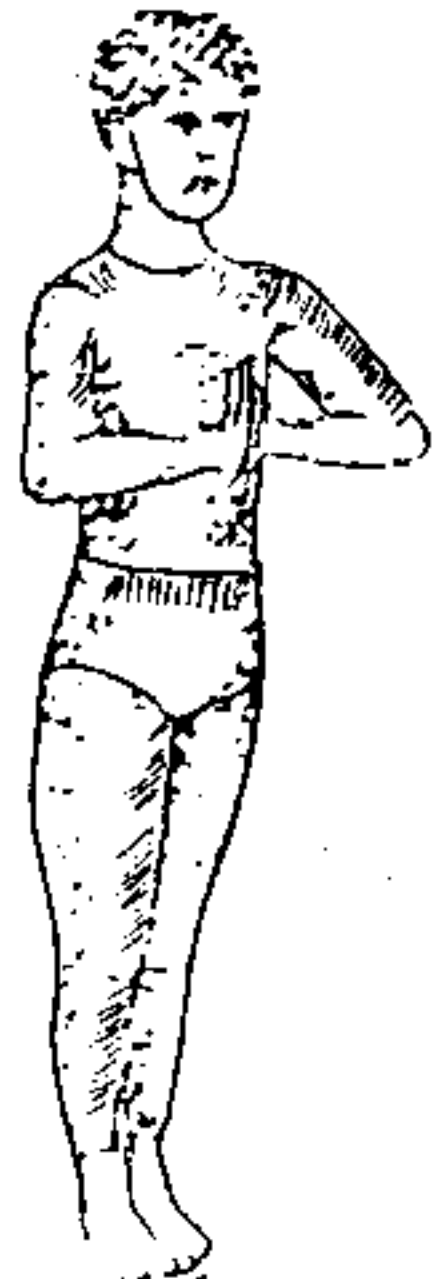
آسنوں کی ترتیب

جب آپ ہاتھا یوگا پر عمل کر رہے ہو تو ترتیب کے مطابق عمل کرنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ یہاں سوامی وشنو کی تشکیل دی گئی جو ترتیب دی گئی ہے وہ مضبوط سائنسی بنیادوں

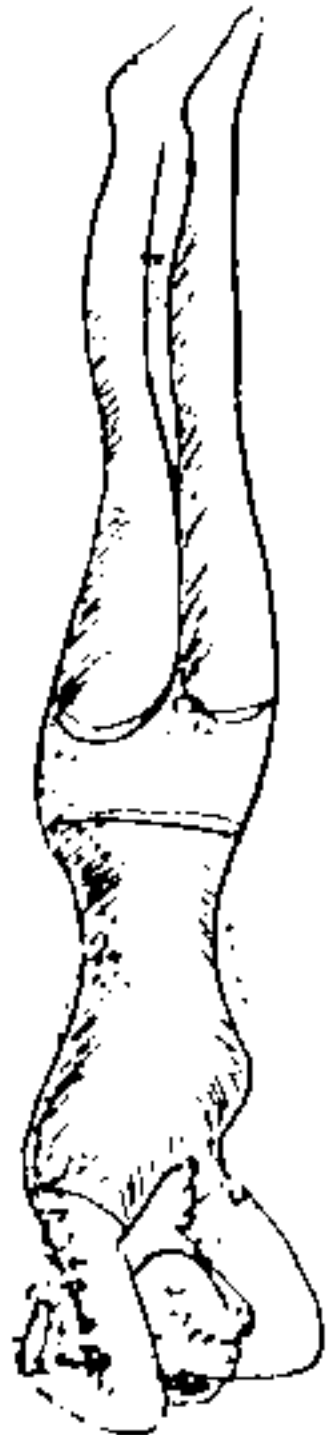
پر استوار وارم اپس (Warm-ups) اور آسنوں کا ایک جامع سلسلہ ہے۔ یہ ریڑھ کی ہڈی کی موزوں خمیدگی کو برقرار اور جسمانی نظاموں کو صحت مند رکھنے کے لیے تشکیل دیا گیا ہے (دیکھئے صفحہ 237) اس ترتیب کے دوران پورا جسم خم کھاتا ہے، پھیلتا ہے اور تقویت حاصل کرتا ہے۔ ہر آسن اپنے سے پہلے آسن کو مزید آگے بڑھاتا ہے یا اس کے اثرات کو متوازن اور پاسنگ کرتا ہے۔ ہر آسن کے بعد ایک ایسا آسن آتا ہے جو اس کے برعکس مسلز کو پھیلاتا ہے۔ اس طرح تین پچھلی جانب کے خم، شیش ناگ، ٹڈی اور کمان آگے کی جانب خم کے بعد آتے ہیں۔ اسی طرح ہر آسن جو بنیادی طور پر ایک سمت میں انجام دیا جاتا ہے اسے ہمیشہ دوسری سمت میں دہرایا جاتا ہے۔ خواہ آپ ابھی یوگا کی ابتدا ہی کر رہے ہیں یا پہلے ہی بہت آگے جا چکے ہیں اس ترتیب کو آگے بڑھنے کے لیے ایک نمونے کے طور پر سامنے رکھیں۔ ایک مرتبہ جب آپ ابتدائی مرحلے سے آگے گزر جائیں تو مزید آسنوں اور ان میں تبدیلیوں کو اسی ترتیب سے شامل کر سکتے ہیں۔ (دیکھئے صفحہ 132 سے 179) اگر تمام آسنوں پر عمل کرنے کے لیے آپ کے پاس وقت نہیں ہے تو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں (صفحہ 78) پر دیئے گئے پریکٹس چارٹ میں ''آدھے گھنٹے کی کلاس'' بھی دی گئی ہے۔ آیئے اب ان عناصر پر ایک نظر ڈالیں جو اس ترتیب کو تشکیل دیتے ہیں۔

نشست کی ابتدا لاشے کے انداز (ساوآسن) میں دو یا تین منٹ کے لیے جسم کو ڈھیلا چھوڑنے سے ہوتی ہے۔ (دیکھیں صفحہ 23) آپ کو یہ وقت اپنے آپ کو ڈھیلا چھوڑنے، گہرے سانس لینے اور اپنی توجہ اپنے تنفس پر مرتکز کرنے میں استعمال کرنا چاہیے۔ ہر آسن کے بعد اس انداز میں جسم کو ڈھیلا چھوڑنا نہ بھولیے، یہاں تک کہ آپ کا سانس اور دل کی دھڑکن معمول کے مطابق ہو جائے۔ (شیش ناگ، ٹڈی اور کمان کے بعد اپنے پیٹ کے بل آرام کریں)

12

13

اس کے بعد پرانائم کے لیے آرام دہ انداز میں (یا کسی دوسرے مراقباتی انداز میں) بیٹھیں، یا پھر تنفس کی ورزشیں (صفحہ 79 سے 96) کریں، جو آپ کو توانائی سے بھر دیں گی۔ آسن کے اندر رہتے ہوئے آپ کسی بھی تناؤ کو گردن اور کندھوں کی ورزشوں کے ذریعے ختم کر سکتے ہیں۔ پھر ان کم استعمال میں آنے والے مسلز کو تقویت پہنچانے کے لیے آنکھ کی ورزش کریں۔ اب شیر کے انداز کے لیے گھٹنوں کے بل کی پوزیشن اختیار کر لیں جو کہ گردن اور گلے کے تناؤ کو کم کرتا ہے۔

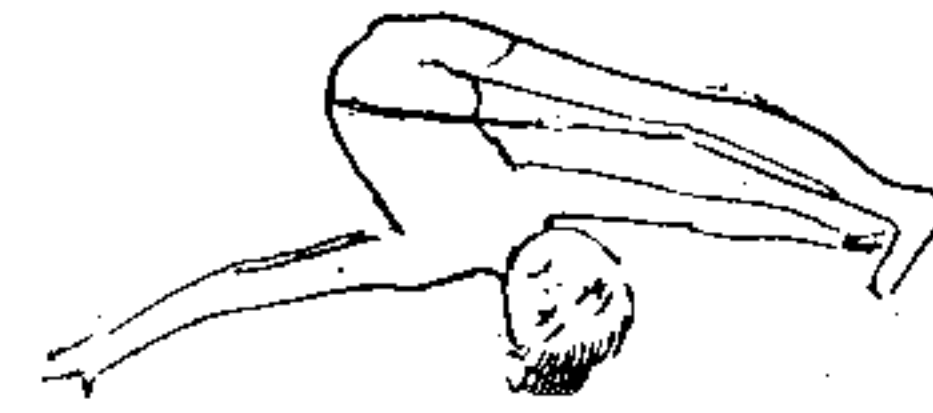
سورج کو سلام کرنے یا سوریا نمسکار کے لیے آپ اپنے پیروں پر کھڑے ہو جاتے ہیں۔ بارہ آسنوں پر مشتمل اس ترتیب کی جسم کو خم دینے اور پھیلانے والی حرکات پورے جسم کو وارم اپ کرتی ہیں اور تقویت دیتی ہیں ریڑھ کی ہڈی میں لچک پیدا کرتی ہیں اور ترتیب میں موجود دوسرے آسنوں کو انجام دینا آسان بنا دیتی ہیں۔

14

اب ٹانگ اٹھانے کے سلسلے کو شروع کرنے کے لیے نیچے لیٹ جائیں۔ یہ ورزشیں پیٹ اور کمر کے نچلے حصے کو تقویت دیتی ہیں اور اس طرح جسم کو سر کے بل کھڑے ہونے کے لیے تیار کرتی ہیں۔

سر کے بل کھڑے ہوتے ہوئے جو کہ ایک بہت اہم آسن ہے صرف سر اور کلائیاں فرش کے ساتھ چھو رہی ہوتی ہیں اور جسم مکمل طور پر الٹا ہوا ہوتا ہے۔ اس حالت کو قائم رکھنا بہت زیادہ فوائد کا حامل ہوتا ہے۔

اس کے بعد کندھوں کے بل کھڑے ہونے، ہل اور پل کا سلسلہ آتا ہے۔ یہ تینوں آسن ایک ہی طرح سے گردن اور کندھوں کے بل پر اختیار کیے جاتے ہیں۔ کندھوں کے بل کھڑے ہونے میں بھی جسم الٹا ہوتا ہے اور دھڑ اور ٹانگیں سیدھی اوپر کو اٹھی ہوتی ہیں،

جیسا کہ سر کے بل کھڑے ہونے میں ہوتا ہے۔لیکن اب جسم کا وزن کندھوں' کلائیوں' سر اور گردن پر ہوتا ہے اور ریڑھ کی ہڈی کا اوپر والا حصہ اور گردن پھیل جاتی ہے۔ہل آسن گردن اور ریڑھ کی ہڈی کے اوپر والے حصے کے پھیلاؤ میں اضافہ کرتا ہے اور ریڑھ کی ہڈی کو آگے کی جانب خم دیتا ہے' پاؤں سر کے آگے فرش پر ہوتے ہیں۔پل آسن میں دھڑ اوپر کی جانب اٹھ جاتا ہے اور پاؤں نیچے جسم کے سامنے آجاتے ہیں اور ریڑھ کی ہڈی میں ہل آسن سے مخالف سمت میں خم

15

پیدا ہوتا ہے مبتدی کی حیثیت سے ان تین آسنوں کے درمیان آپ کو لاشے کے انداز میں جسم کو ڈھیلا چھوڑنے کی ضرورت ہوگی۔

لیکن مشق کے ساتھ آپ اس قدر کنٹرول اور لچک حاصل کر لیتے ہیں کہ کندھوں کے بل کھڑے ہونے کے آسن سے ہل آسن پر آجائیں' پھر واپس کندھوں کے بل کھڑے ہونے والے آسن کی طرف واپس جاکر سیدھے پل آسن پر جاسکتے ہیں اور اس سارے عمل کے دوران آپ کو نیچے لیٹنے اور آرام کرنے کی ضرورت محسوس نہیں ہوتی۔

ماہی آسن میں آپ گردن اور ریڑھ کی ہڈی کے اوپر والے حصے کو پھیلانے کے بجائے سکیڑ کر اور مقامی تناؤ کو ختم کرتے ہوئے پچھلے تین آسنوں سے الٹ انداز کو اپناتے ہیں۔

16

اس کے بعد آگے کی جانب خم کی باری آتی ہے یہ ہل آسن میں مزید اضافہ کی صورت ہے لیکن اس میں ریڑھ کی ہڈی کے اوپر والے حصے کے بجائے اس کے نیچے والے حصے میں زیادہ پھیلاؤ واقع ہوتا ہے۔

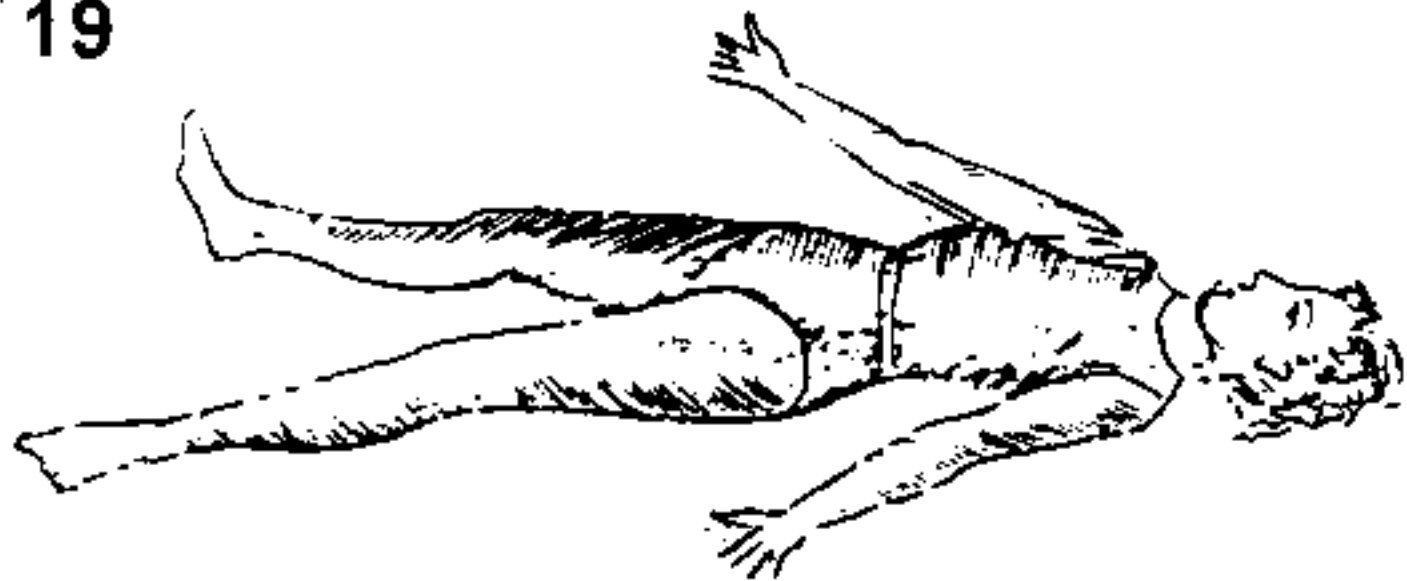
17

اس کے بعد تین آسنوں پر مشتمل سلسلہ آتا ہے جو پیٹ پر اثر انداز ہوتے ہیں یعنی شیش ناگ' ٹڈی اور کمان آسن' جو کہ پورے جسم میں لچک پیدا کرتے ہیں۔شیش ناگ میں سر اور جسم کے اوپر والے حصے کو اٹھا کر

پیچھے کی جانب خم دیا جاتا ہے ٹڈی آسن میں سر اور چھاتی فرش پر رہتے ہیں جبکہ ٹانگوں اور کولھوں کو خم دیا جاتا ہے۔کمان آسن میں پچھلی جانب خم دینے والے دونوں انداز یکجا کر دیئے جاتے ہیں۔جسم کے دونوں نصف حصوں کو بیک وقت خم دیتے ہوئے صرف پیٹ کو فرش پر رہنے دیا جاتا ہے۔

18

جسم کو آگے کی جانب اور پیچھے کی جانب خم دینے کے بعد اب آپ ریڑھ کی ہڈی کے بل کے لیے بیٹھ جاتے ہیں اور ریڑھ کی ہڈی کو پہلوؤں میں بل دیتے ہوئے جسم کو باری باری دونوں سمتوں میں گھماتے ہیں۔ابھی جب کہ آپ بیٹھے ہوتے ہیں آپ ایک معروف مراقباتی انداز میں آجاتے ہیں جسے ''کنول آسن'' کہا جاتا ہے۔اس آسن میں سر' گردن اور ریڑھ کی ہڈی کو ایک سیدھی لائن میں رکھا جاتا ہے اور آلتی پالتی ماری جاتی ہے تاکہ مستحکم ہو کر بیٹھا جاسکے۔یہ مراقبے کے لیے ایک مثالی آسن ہے۔

19

اس کے بعد کاگا آسن آتا ہے جو کہ توازن اور ارتکاز کے لیے ایک اچھی ورزش ہے جس میں صرف ہاتھ فرش پر ہوتے ہیں اور جسم کا سارا بوجھ تھامے ہوتے ہیں۔آسنوں کا اختتام دو ایسے آسنوں پر ہوتا ہے جو کھڑے ہو کر انجام دیئے جاتے ہیں۔پدہست آسن (ہاتھ پیروں پر والا انداز) جس میں دھڑ کو الٹا کر کے جسم کو آگے والا خم دیا جاتا ہے اور ترکیون آسن جس میں ریڑھ کی ہڈی کو باری باری دونوں سمتوں میں پھیلایا جاتا ہے۔ہر نشست آخری دس منٹ تک ساؤ آسن میں لیٹ کر جسم کو ڈھیلا چھوڑنے پر ختم ہوتی ہے۔ آپ جسم کے ہر حصے کو باری باری ڈھیلا چھوڑتے ہیں جیسا کہ صفحہ 25 سے 28 پر بیان کیا گیا ہے۔یہ بہت اہم بات ہے کہ آپ شروع ہی سے جسم کو ڈھیلا چھوڑنے کے وقت کو اپنے آسنوں کی نشست میں شامل کر لیں ورنہ ذہن اس کو چھوڑ دینے کے بہانے تلاش کر لیتا ہے اور آپ آسنوں کے تمام اثرات جذب نہیں کر سکیں گے۔

عملی ہدایات:

آسنوں کی مشق کے لیے آپ کو جن چیزوں کی ضرورت ہوگی وہ محض آپ کا جسم' فرش کا کچھ حصہ اور تھوڑا سا ضبط نفس ہے۔ کوشش کیجیئے کہ آپ آسنوں کی مشق روزانہ ایک ہی وقت پر کیا کریں۔ کچھ دنوں کے وقفے سے لمبی نشستوں کے بجائے روزانہ باقاعدگی سے آسنوں کی مختصر نشستیں زیادہ فائدہ مند ہوتی ہیں۔ ایک خاص وقت مقرر کرلیں جب آپ بیرونی دنیا کی مداخلتوں سے آزاد ہو کر تھوڑا سا وقت اس کام کے لیے وقف کرسکیں۔ سب سے موزوں وقت رات کا کھانا کھانے سے پہلے یا صبح سویرے کا ہے۔ اگر چہ اس وقت آپ کا جسم قدرے تناؤ میں ہوسکتا ہے۔ آپ جس وقت کا بھی انتخاب کریں ضروری ہے کہ آپ کا پیٹ خالی ہو۔ کوشش کریں کہ آسنوں کی مشق کے وقت آپ نے کم از کم ایک گھنٹہ پہلے کچھ نہ کھایا ہو۔ آسنوں کی مشق کے لیے کوئی کمبل وغیرہ بچھالیں اور آرام دہ ڈھیلے ڈھالے کپڑے پہنیں' تنگ کپڑے عمل تنفس اور دوران خون میں رکاوٹ پیدا کرتے ہیں۔ آپ کے پاؤں ننگے ہونے چاہئیں اور گھڑی یا کسی قسم کا زیور وغیرہ نہ پہنا ہو۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ اپنے آپ کو گرم رکھیں کیونکہ ٹھنڈک سے آپ کے مسلز میں تناؤ آجاتا ہے۔ جس کمرے میں آپ مشق کر رہے ہوں وہ اچھا ہوادار ہونا چاہیے یا پھر اگر موسم مناسب ہے تو کھلی جگہ پر مشق کریں۔

احتیاط:

وہ خواتین جنھوں نے رحم میں مانع حمل آلات (IUDs) رکھوائے ہوں وہ باقاعدگی سے چیک اپ کرواتی رہیں کہ آیا یہ اپنی جگہ پر قائم ہیں' کیونکہ بعض آسن اندرونی حرکات پیدا کرنے کا موجب بنتے ہیں۔

نشست کا آغاز

سکھ آسن (آسان انداز):

ساؤ آسن میں جسم کو چند منٹ تک ڈھیلا چھوڑنے کے بعد اٹھ جائیں اور

پرانائم کے لیے سکھ آسن (آسان انداز) میں بیٹھ جائیں (دیکھیں صفحہ 78-76) اور گردن' کندھوں اور آنکھوں کی ورزشیں کریں جن کی وضاحت یہاں کی گئی ہے۔ یہ مراقباتی انداز کے لیے ایک بہترین آسن ہے جو کہ ریڑھ کی ہڈی کو سیدھا کرنے' میٹابولزم کی رفتار کو کم کرنے اور ذہن کو سکون دینے کے لیے بہت معاون ہوتا ہے۔ اگر آپ اس انداز کو قائم رکھنے میں تکلیف محسوس کریں تو اپنے کولھوں کی پشت کے نیچے ایک تہہ کیا ہوا کمبل رکھ سکتے ہیں۔ دونوں ٹانگوں کے مسلز کو یکساں پھیلاؤ دینے کے لیے آسن کے دوران جو ٹانگ آپ اوپر رکھتے ہیں انہیں تبدیل کرتے رہیں۔ جب آپ تیار ہوجائیں تو نیم کنول یا کنول آسن میں تبدیل ہوجائیں۔

گردن اور کندھے:

بہت سے لوگ اپنی گردن اور' کندھوں میں تناؤ دیئے رکھتے ہیں۔ جو کہ اکثر اور تناؤ کی وجہ سے سر درد کا باعث بنتا ہے۔ یہ پانچ ورزشیں دہرانے سے تناؤ میں کمی' لچک میں اضافہ اور مسلز کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔ یہ ورزشیں آہستگی سے ریڑھ کی ہڈی کو سیدھا رکھتے ہوئے گردن کو ڈھیلا چھوڑتے ہوئے اور کندھوں کو آگے کی جانب رکھتے ہوئے کریں۔ سب سے پہلے اپنے سر کو پچھلی جانب گرائیں پھر بالکل آگے کی جانب گرائیں۔ اب اپنے سر کو سیدھا رکھتے ہوئے دائیں جانب آخری حد تک گھمائیں واپس درمیان میں آئیں پھر آخری حد تک بائیں جانب گھمائیں۔ اس کے بعد سر کو آگے کی جانب جھکا کر جس قدر ممکن ہو اتنے بڑے دائرے میں گھمائیں پھر الٹی سمت میں گھمائیں۔ اب اپنا دایاں کندھا اوپر اٹھائیں اور پھر نیچے گرنے دیں یہی عمل بائیں کندھے سے دہرائیں۔ آخر میں دونوں کندھے اکٹھے اوپر اٹھائیں اور پھر نیچے گرادیں۔

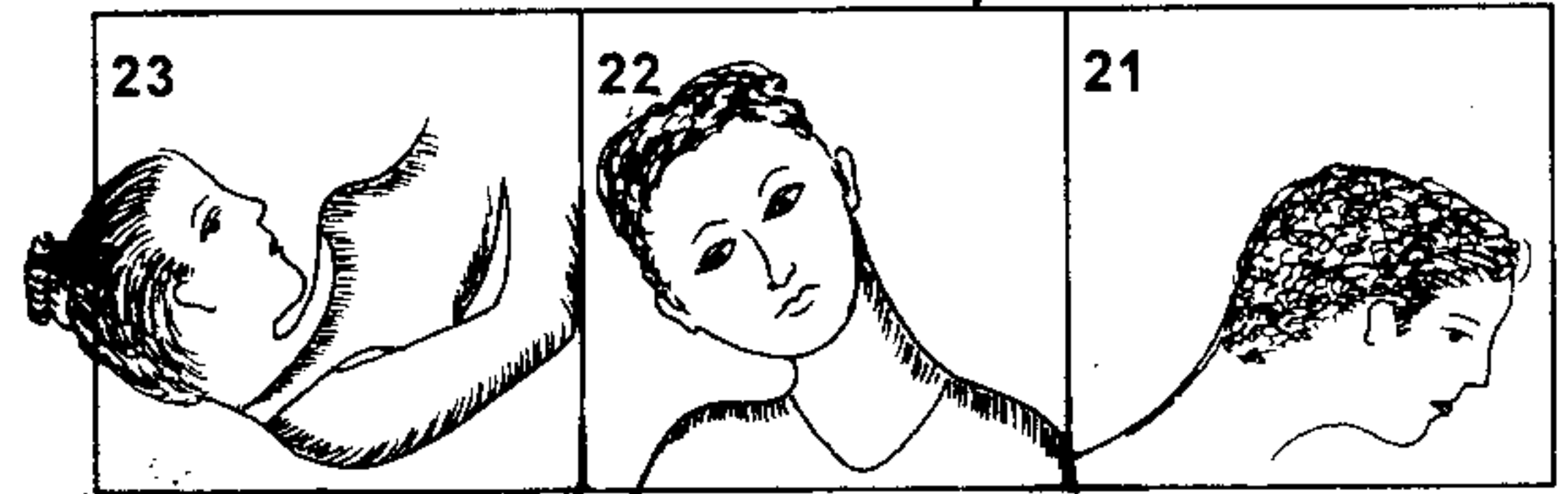
آسان انداز:

فرش پر بیٹھتے ہوئے اپنے گھٹنے اوپر کو اٹھائیں اور اپنے بازو ان کے گرد ڈال کر ریڑھ کی ہڈی کو سیدھا رکھنے کے لیے اپنے سینے کے ساتھ دبائیں۔ اب اپنے بازو ہٹا لیں اور اپنے سر اور جسم کو سیدھا رکھتے ہوئے گھٹنے فرش کے ساتھ لگا کر آلتی پالتی مار لیں۔

گردن کو گھمانا:

1۔ سر آگے اور پیچھے کریں (پانچ مرتبہ)

2۔ چہرہ دائیں جانب آخری حد تک پھر بائیں جانب آخری حد تک (پانچ مرتبہ)

3۔ سر آگے کی جانب' ٹھوڑی چھاتی کے ساتھ' دایاں کان دائیں کندھے کے ساتھ' واپس آئیں' بایاں کان بائیں کندھے کے ساتھ (پانچ مرتبہ) پھر اس کے برعکس (پانچ مرتبہ)

کندھے اٹھانا:

1۔ دایاں کندھا اوپر اٹھائیں' نیچے لے جائیں' بایاں کندھا اوپر اٹھائیں نیچے لے جائیں (پانچ مرتبہ)

2۔ دونوں کندھے اوپر' دونوں کندھے نیچے (پانچ مرتبہ)

آنکھ کی ورزشیں:

آنکھ کے مسلز کو بھی صحت مند اور مضبوط بنانے کے لیے دوسرے مسلز کی طرح ورزش کی ضرورت ہوتی ہے۔ اکثر اوقات ہم اپنی آنکھ کو دائیں سے بائیں جانب بہت تھوڑی سے حرکت دیتے ہیں یہ بھی صرف اس وقت کرتے ہیں جب ہم پڑھ رہے ہوتے ہیں۔ ورنہ عام طور پر ہم اِدھر اُدھر دیکھنے کے لیے اپنے سر کو ہی گھماتے ہیں اپنے سر کو حرکت دیئے بغیر آنکھوں کو چاروں طرف گھمانے کے لیے دی گئی پانچ ورزشیں مسلز کو تقویت دینے' آنکھوں کے دباؤ میں کمی اور بصارت کو بہتر بنانے کا موجب بنتی ہیں۔ یہ ورزشیں کرتے وقت معمول کے مطابق سانس لیں۔ سب سے پہلے اوپر دیکھیں پھر نیچے دیکھیں۔ اب دائیں جانب آخری حد تک دیکھیں پھر بائیں جانب آخری حد تک دیکھیں۔ اس کے بعد اوپر کی جانب دیکھیں پھر بائیں جانب آخری حد تک دیکھیں۔ اس کے بعد اوپر کی جانب دائیں طرف دیکھیں پھر ترچھی حرکت دیتے ہوئے نیچے کی جانب بائیں طرف دیکھیں۔ یہی عمل مخالف سمت میں دہرائیں۔ اب ایک بہت بڑے گھڑیال (کلاک) کا تصور ذہن میں لائیں۔ بارہ کے ہندسے پر نظر ڈالیں پھر گھڑی کی سمت میں نگاہ کو گھماتے چلے جائیں۔ پہلے دو چکر بہت آہستہ آہستہ پھر تین چکر تیزی سے لگائیں یہی ورزش گھڑی کی الٹی سمت میں دہرائیں آخر میں اپنا انگوٹھا اپنے چہرے سے ایک فٹ کے فاصلے پر سامنے کھڑا کریں اور اپنی آنکھیں انگوٹھے سے سامنے دیوار پر مرکوز کریں اور پھر واپس انگوٹھے پر لے آئیں۔ آخر میں جیسا کہ شکل میں دکھایا گیا ہے اپنی آنکھوں کو

ہتھیلیوں سے ڈھانپیں۔

آنکھ کی ورزشیں:

1۔ اوپر اور نیچے دیکھیں (پانچ مرتبہ)

2۔ دائیں جانب آخری حد تک اور بائیں جانب آخری حد تک دیکھیں۔ (پانچ مرتبہ)

3۔ اوپر دائیں جانب دیکھیں، نیچے بائیں جانب دیکھیں۔ (پانچ مرتبہ) اوپر بائیں جانب نیچے دائیں جانب (پانچ مرتبہ)

4۔ اوپر دیکھیں پھر گھڑی کی سمت میں نگاہ گھمائیں (پانچ مرتبہ) پھر گھڑی کی مخالف سمت میں (پانچ مرتبہ)

25

5۔ انگوٹھے پر نگاہ جمائیں پھر دیوار پر پھر واپس انگوٹھے پر لائیں نگاہ کو نزدیک اور دور مرتکز کریں۔ (پانچ مرتبہ)

26

ہتھیلیوں سے ڈھانپنا:

اپنی ہتھیلیوں کو زور زور سے آپس میں رگڑیں یہاں تک کہ یہ گرم ہو جائیں اب اپنی ہتھیلیاں بغیر دباؤ ڈالے آنکھوں پر رکھ لیں۔ گرمی اور اندھیرا آپ کی آنکھوں کو آرام اور سکون مہیا کریں گے۔

شیر کا انداز:

سمہ آسن میں زبان آخری حد تک باہر نکال لی جاتی ہے آنکھیں اوپر کی جانب گھما دی جاتی ہیں اور سارے جسم کو تن لیتے ہیں جیسا کہ شیر جھپٹ کر حملہ کرنے کی تیاری میں ہوتا ہے۔ اس آسن میں زبان اور گلے میں دوران خون یعنی خون کی گردش میں اضافہ

ہوتا ہے، آواز میں بہتری آتی ہے، چہرے اور گلے کے مسلز مضبوط ہوتے ہیں۔ یہ آسن آنکھوں کو بھی تحریک دیتا ہے اور آپ کو تین ''بندھنوں'' کے لیے تیار کرتا ہے (صفحہ 92) اسے چار سے چھ مرتبہ دہرائیں۔

27

شیر کا انداز:

اپنی ایڑیوں پر بیٹھ جائیں۔ ہتھیلیاں نیچے کی جانب رکھ کر اپنے ہاتھ گھٹنوں پر رکھ لیں انگلیاں باہر کو پھیلی ہوں اور اپنے ناک کے ذریعے سانس اندر لیں۔ اب تھوڑا سا آگے کو جھکیں اور ''آہ'' کی آواز نکالتے ہوئے منہ کے ذریعے سانس زور سے باہر نکالیں۔ ساتھ ہی اپنی زبان باہر اور نیچے کی جانب نکال دیں۔ اپنی انگلیوں کو باہر کی جانب پھیلائیں اور اوپر دیکھیں۔ اس انداز کو جتنی دیر تک قائم رکھ سکتے ہیں قائم رکھیں پھر اپنا منہ بند کر لیں اور ناک کے ذریعے سانس اندر کھینچیں۔

سورج نمسکار

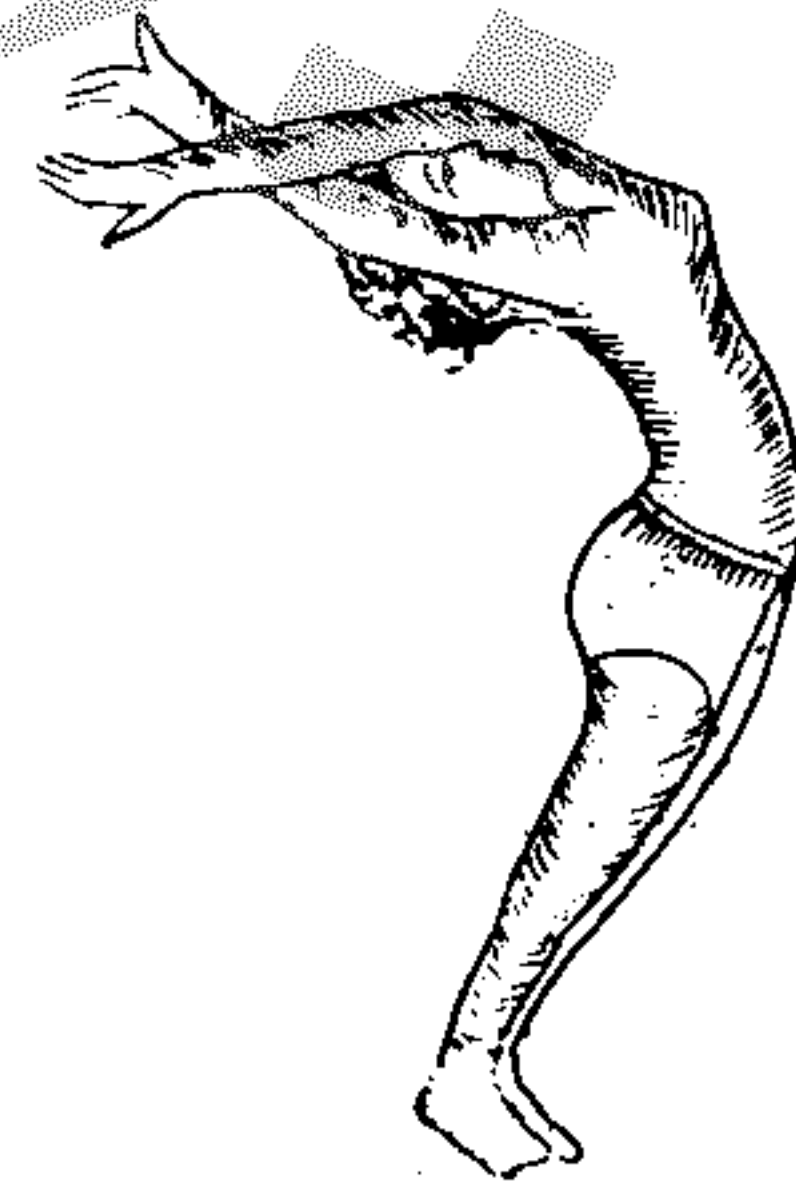
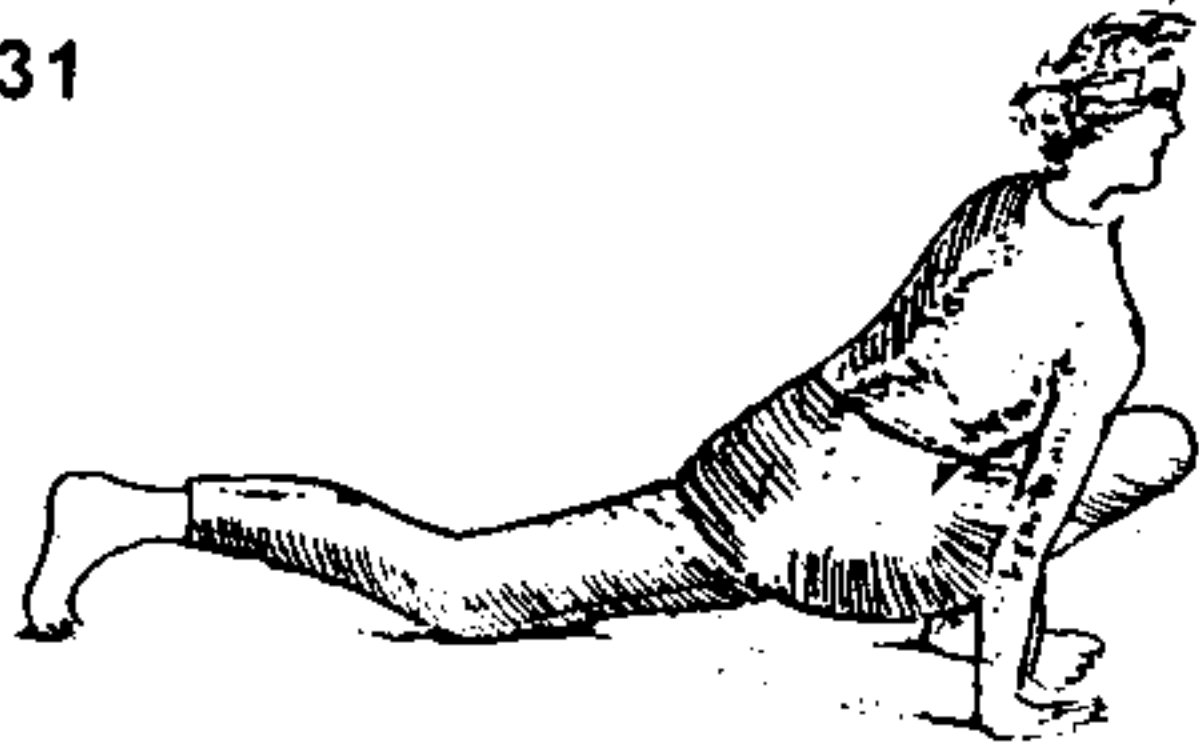
سورج نمسکار سارے جسم کو گرما کر اور لچک پیدا کر کے آسنوں کے لیے تیار کرتا ہے۔ یہ بارہ جسمانی حالتوں پر مشتمل ایک خوبصورت ترتیب ہے جسے ایک مسلسل ورزش کی صورت میں انجام دیا جاتا ہے۔ ہر حالت جسم کے مختلف انداز میں پھیلاتے ہوئے اور عمل تنفس کو منضبط کرنے کے لیے چھاتی کو باری باری پھیلاتے اور سکیڑتے ہوئے پہلی حالت کے اثرات کے الٹ اثرات مرتب کرتی ہے۔ اس پر روزانہ عمل کرنے سے آپ کی ریڑھ کی ہڈی اور جوڑوں میں لچک پیدا ہوگی اور آپ کی کمر پتلی ہو جائے گی۔ سورج نمسکار دو سلسلوں پر مشتمل ہے۔ پہلا سلسلہ پہلی، دوسری، تیسری، دسویں، گیارہویں اور بارہویں حالت پر مشتمل ہے جبکہ دوسرا سلسلہ چوتھی سے نویں حالت پر مشتمل ہے۔ تیسری حالت سے دسویں حالت تک اپنے ہاتھ ایک ہی جگہ پر رکھتے ہوئے اپنی حرکات کو اپنے

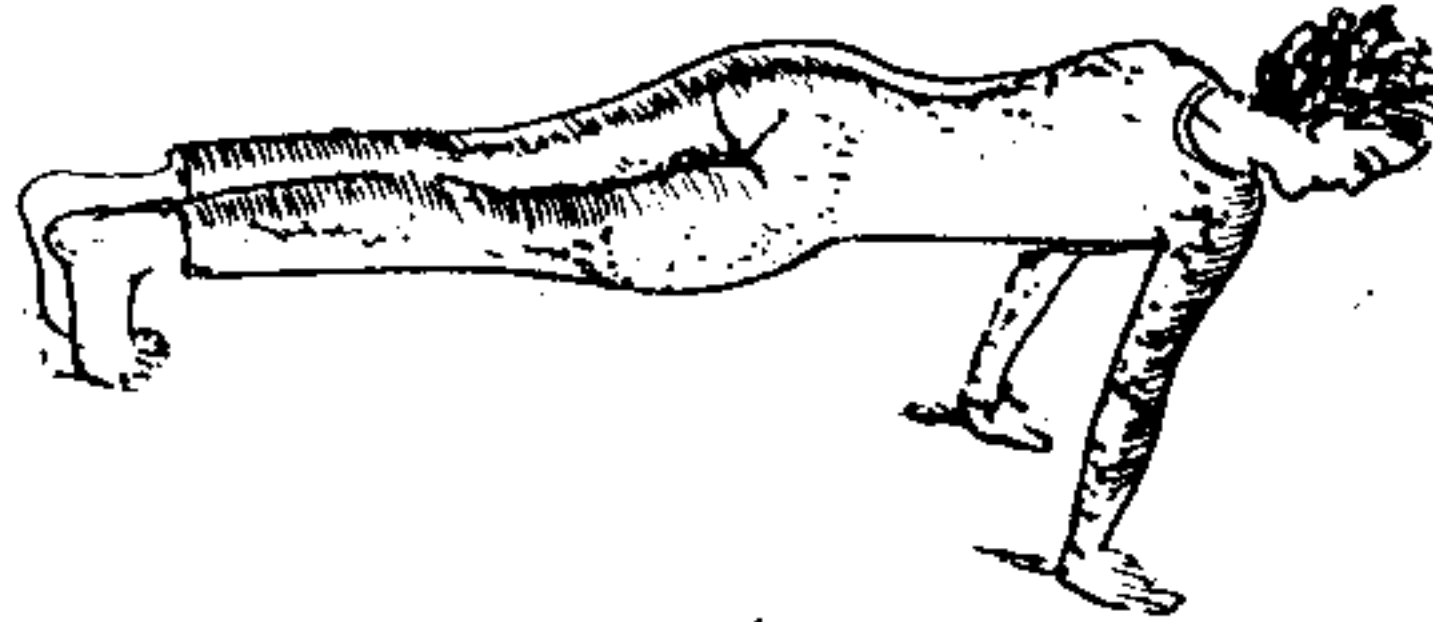
سانسوں کے ساتھ ہم آہنگ کرنے کی کوشش کریں۔ شروع میں چار چکر پورے کریں اور بتدریج ان کو بارہ چکروں تک لے جائیں۔

1۔ پاؤں جوڑ کر سیدھے کھڑے ہو جائیں اور ہتھیلیاں نمسکار کی حالت میں چھاتی کے سامنے باندھ لیں۔ آپ کا وزن دونوں پیروں پر برابر کا منقسم ہونا چاہیے۔ سانس باہر کو نکالیں۔ (دیکھیں تصویر نمبر 28)

2۔ سانس اندر لیتے ہوئے اپنے بازو اوپر کو پھیلا کر پشت کو کمر سے پیچھے کی جانب خم دیں۔ ٹانگیں سیدھی ہوں اور کولھے آگے کی جانب نکالیں اپنی گردن کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ (دیکھیں تصویر نمبر 29)

3۔ سانس باہر نکالتے ہوئے آگے کو دوہرے ہو جائیں اور اپنی ہتھیلیاں نیچے فرش پر رکھ دیں، انگلیاں پاؤں کے پنجوں کے برابر آنی چاہئیں اگر ضرورت محسوس ہو تو گھٹنوں کو خم دے سکتے ہیں۔ (دیکھیں تصویر نمبر 30)

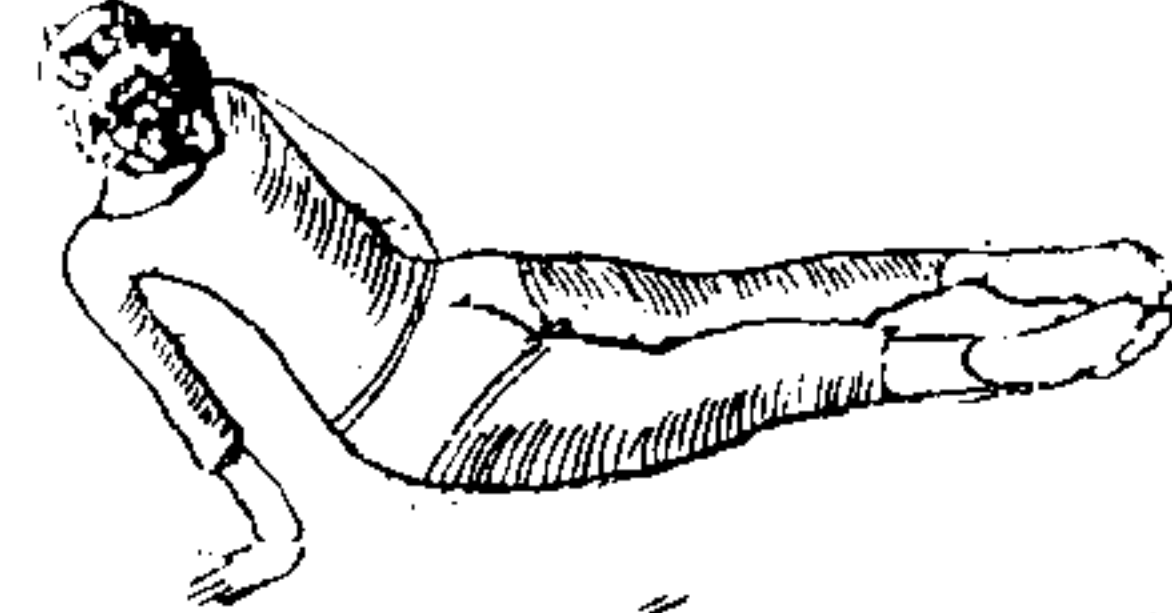
30 29 28

31

4۔ سانس اندر لیتے ہوئے دائیں یا بائیں ٹانگ پیچھے کی جانب لائیں اور گھٹنا کے ساتھ لگا دیں۔ پیچھے کی جانب خم دے کر اپنی ٹھوڑی اٹھاتے ہوئے اوپر کو دیکھیں۔

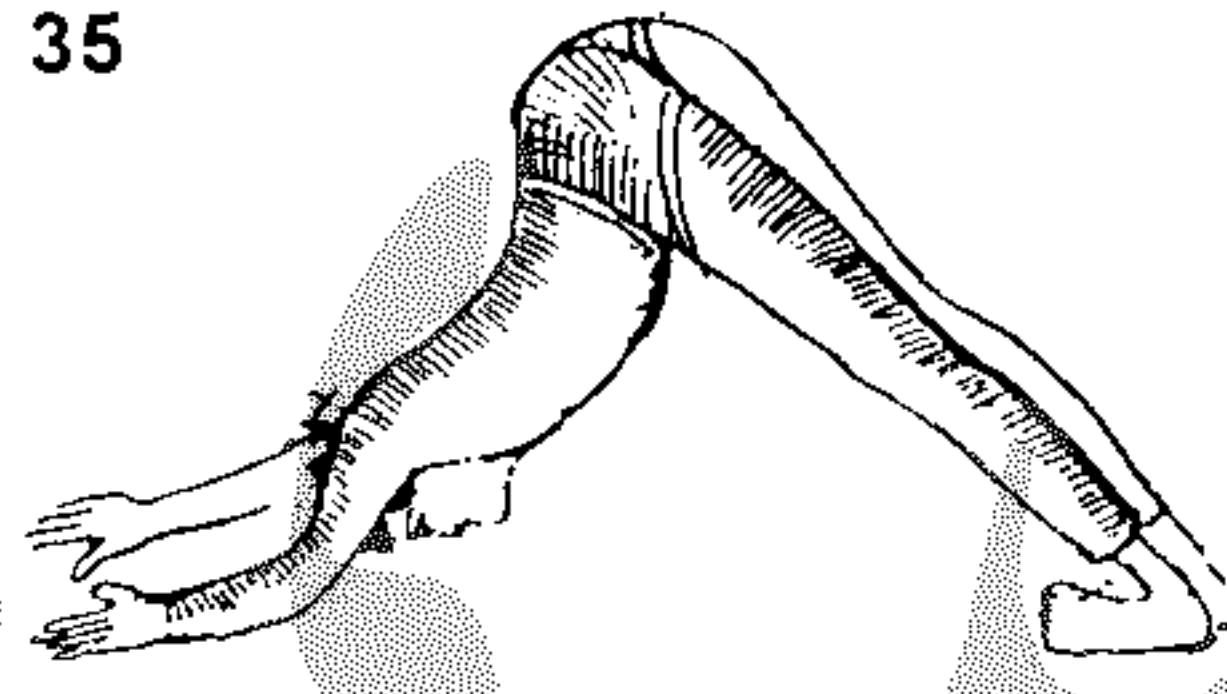
32

5۔ سانس کو اندر رکھتے ہوئے دوسری ٹانگ بھی پیچھے لیکر آئیں اور جسم کے وزن کو ہاتھوں اور پنجوں کے سہارے اٹھائیں۔ اپنے سر اور جسم کو ایک خط میں لے آئیں اور اپنی نگاہیں ہاتھوں کے درمیان فرش پر مرکوز رکھیں۔

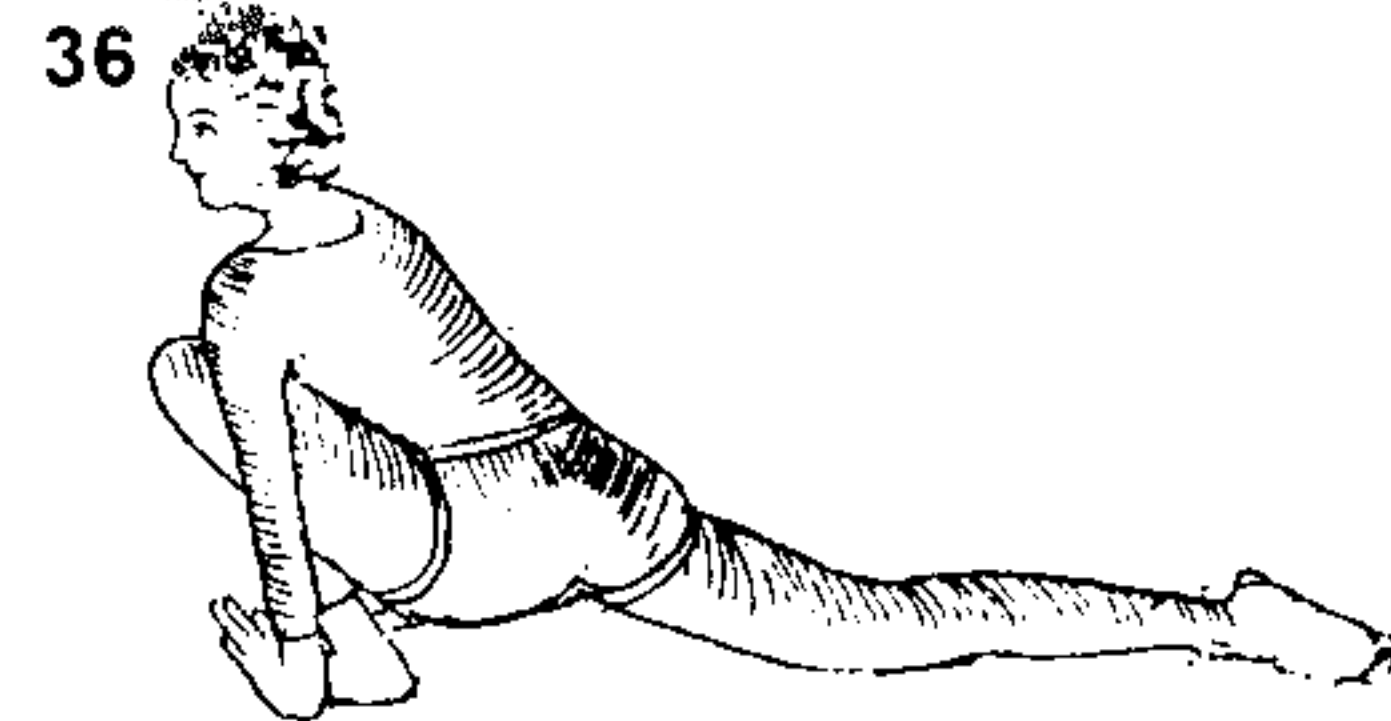
33

6۔ سانس باہر نکالتے ہوئے اپنے گھٹنوں کو نیچے لے جائیں پھر اپنی چھاتی کو نیچے لے جائیں پھر اپنے ماتھے کو اپنے کولھے اوپر رکھیں اور پیروں کے نیچے اندر کو خم کھائے ہوئے ہوں۔

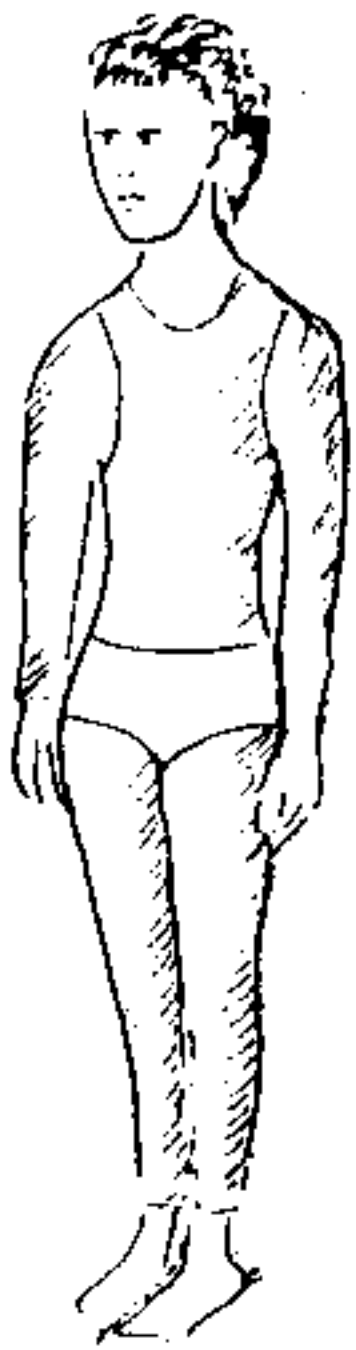
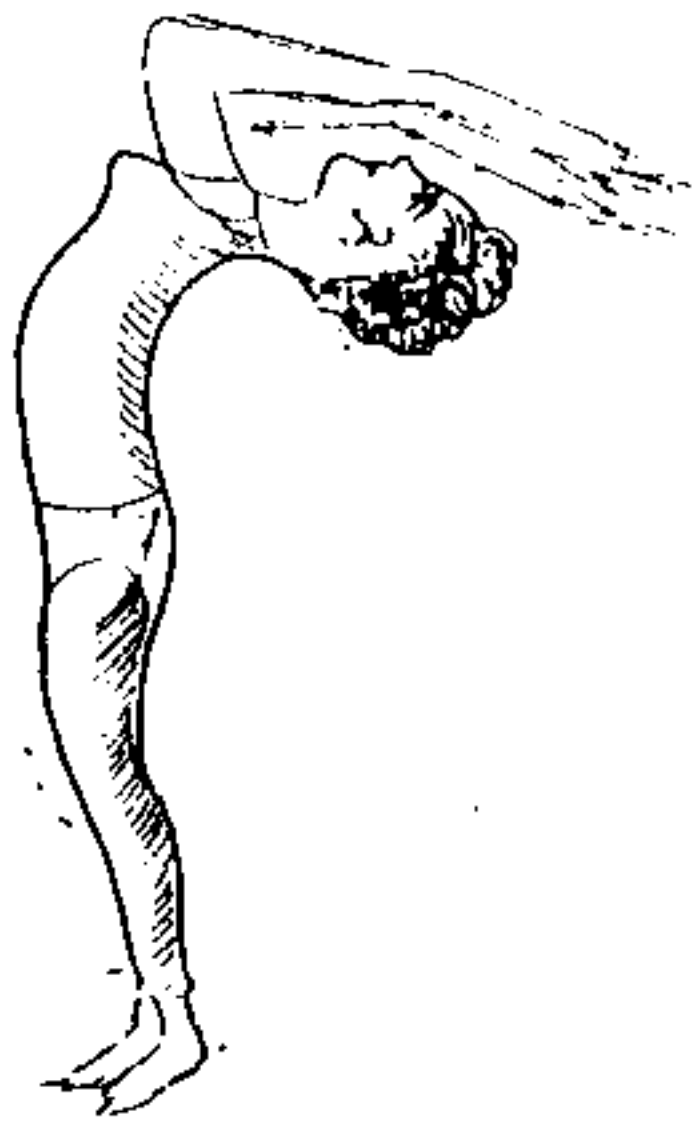
34

7- سانس اندر لیتے ہوئے اپنے کولھے نیچے لے جائیں پنجے پیچھے کی جانب پھیلائیں اور دھڑ کو پیچھے کی جانب خم دیں۔ ٹانگیں جوڑ کر اور کندھے نیچے رکھیں اوپر اور پیچھے دیکھیں۔

35

8- سانس باہر نکالتے ہوئے اپنے پیروں کے پنجے اندر کی طرف لے جائیں۔ اپنے کولھے اوپر اٹھائیں اور جسم کو الٹے ''V'' کی شکل میں لے جائیں۔ اپنی ایڑیوں اور سر کو نیچے کی جانب لے جانے کی کوشش کریں۔ اپنے کندھے پیچھے کی جانب رکھیں۔

36

9- سانس اندر لیتے ہوئے آگے قدم اٹھا کر اپنا دایاں یا بایاں پاؤں اپنے ہاتھوں کو درمیان رکھیں دوسرا گھٹنا فرش پر رکھ دیں اور اوپر کی جانب دیکھیں جیسا کہ حالت 4 میں کیا تھا۔

10- سانس باہر نکالتے ہوئے دوسری ٹانگ بھی آگے لے آئیں اور کمر سے نیچے کو جھک جائیں اپنی ہتھیلیاں حالت 3 کی مانند رکھیں۔ (دیکھیں تصویر 37)

11- سانس اندر لیتے ہوئے اپنے بازو آگے کی جانب پھیلائیں پھر اوپر لے جاتے ہوئے اپنے سر کے اوپر سے پیچھے لے جائیں اور حالت 2 کی طرح کمر سے آہستہ آہستہ جسم کو پیچھے کی جانب خم دیں۔ (دیکھیں تصویر 38)

12- سانس باہر کو نکالتے ہوئے آرام سے سیدھی حالت میں آجائیں اور بازو اپنی اطراف میں سیدھے کرلیں۔ (دیکھیں تصویر 39)

ٹانگیں اٹھانا

یہ سادہ ورزشیں جسم کو آسنوں کے لیے تیار کرتی ہیں خاص طور پر پیٹ اور کمر کے نچلے حصے کے مسلز کو جو کہ سر کے بل کھڑے ہونے میں استعمال ہوتے تقویت دیتی ہیں، اور کمر اور رانوں کی کاٹ چھانٹ کرتی ہیں۔ اگر آپ کے مسلز کمزور ہیں تو اپنی ٹانگیں اٹھاتے وقت آپ اپنی نچلی کمر کو خم کھاتے ہوئے یا اپنے کندھوں کو استعمال ہوتا ہوا محسوس کریں گے۔ ان ورزشوں سے پورا پورا فائدہ اٹھانے کے لیے ضروری ہے کہ آپ کی ساری پشت فرش کے ساتھ لگی ہو اور کندھوں اور گردن کو ڈھیلا رکھیں۔ یہ تمام ورزشیں شروع کرتے وقت آپ کی ٹانگیں اکٹھی ساتھ ساتھ ہونی چاہئیں اور ہتھیلیاں آپ کے پہلوؤں میں نیچے کی جانب ہوں۔

ایک ٹانگ اٹھانا:

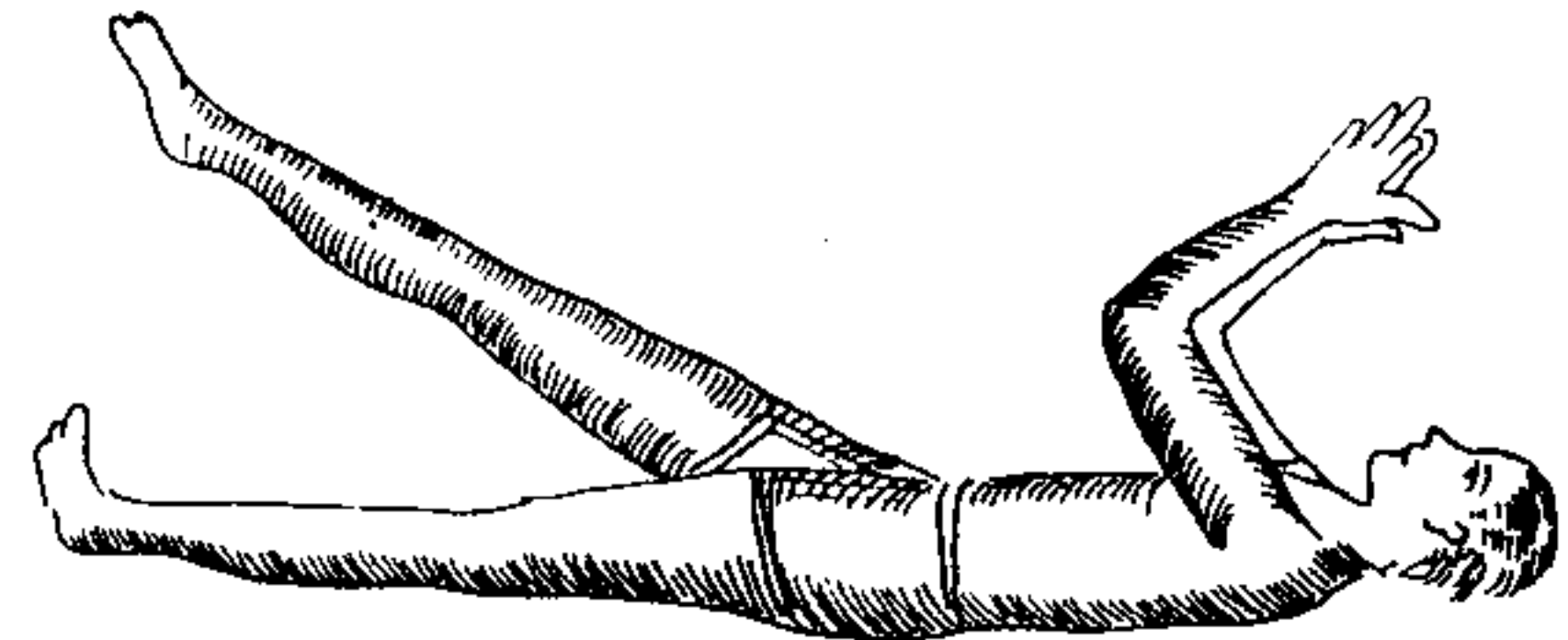
اس ورزش میں ایک ٹانگ اٹھائی جاتی ہے جبکہ دوسری فرش پر سیدھی پڑی رہتی ہے۔شروع میں ٹانگ اٹھانے میں مدد دینے کے لیے آپ اپنے ہاتھوں سے نیچے کو دباؤ ڈال سکتے ہیں۔ جب آپ کے مسلز مضبوط ہو جائیں تو اپنے ہاتھوں کو ہتھیلیاں اپنے پہلوؤں میں اوپر کی جانب رکھیں دونوں گھٹنے سیدھے رکھیں اور ریڑھ کی ہڈی کو مضبوط بنانے کے لیے پشت کا نچلا حصہ فرش کے ساتھ دبا کر رکھیں۔

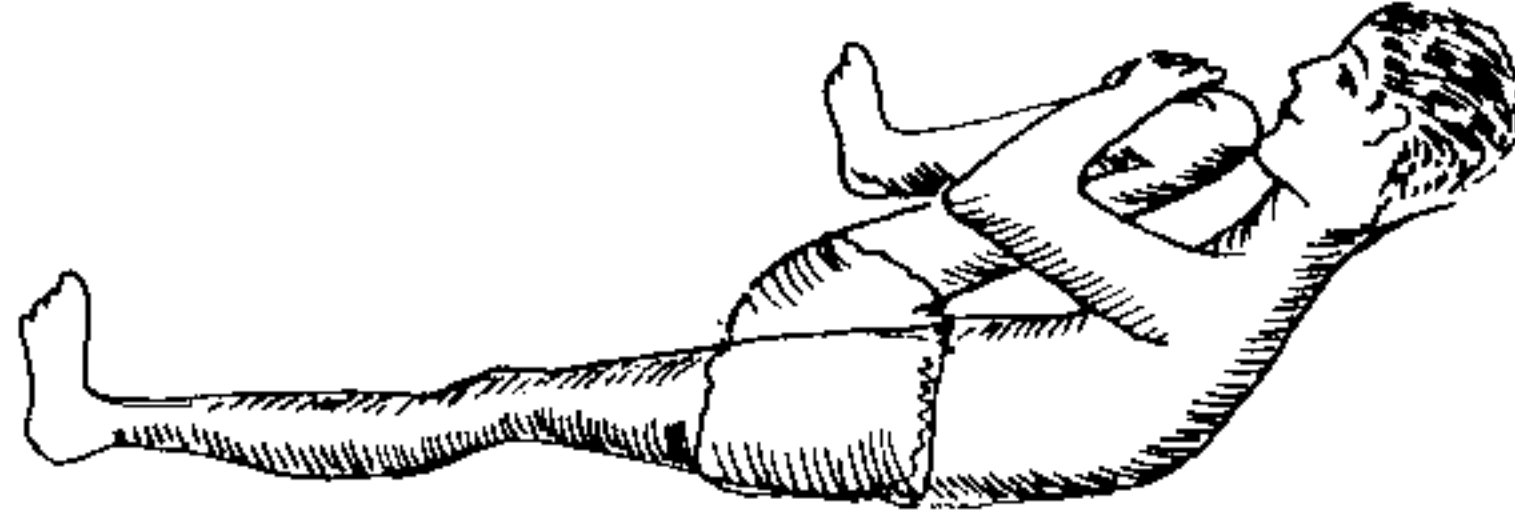
ایک ٹانگ اٹھانا:

1۔ سانس اندر لیتے ہوئے دائیں ٹانگ جتنی ممکن ہو سکے اوپر اٹھائیں پھر سانس باہر نکالتے ہوئے اسے نیچے لے جائیں۔ یہی عمل بائیں ٹانگ کے ساتھ دہرائیں۔ یہ ورزش تین مرتبہ کریں۔

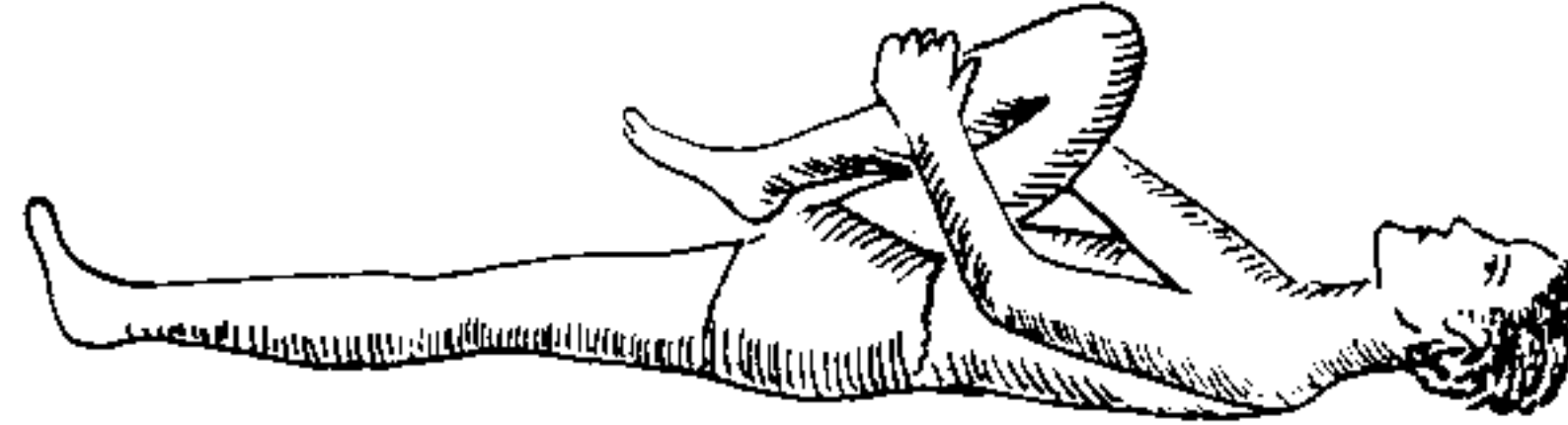
40

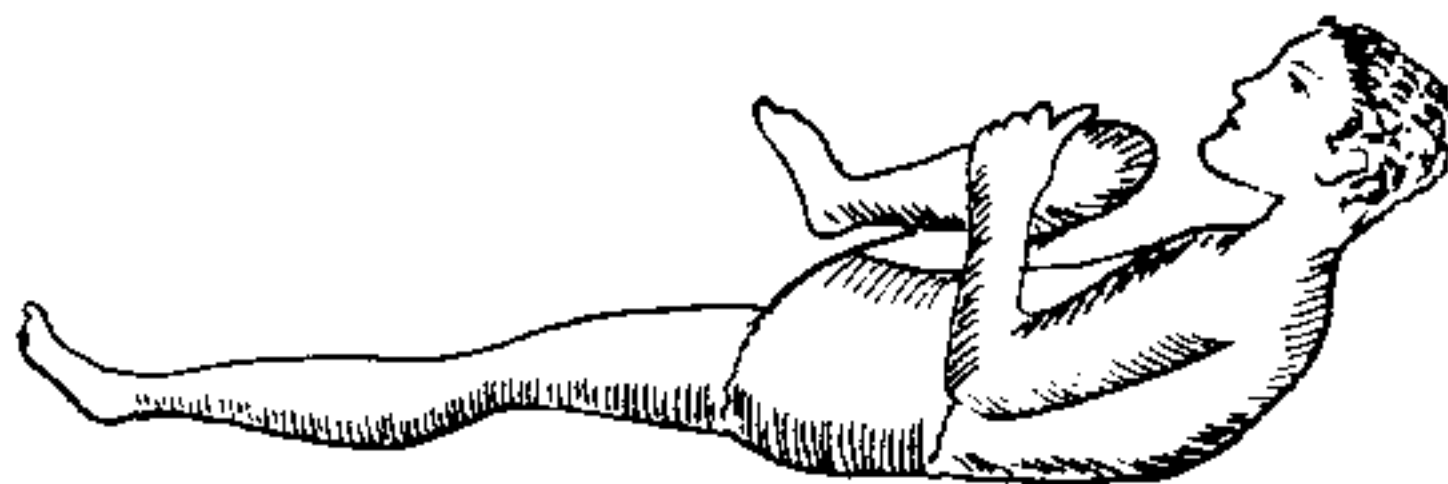
2۔ سانس اندر لیتے ہوئے دائیں ٹانگ اٹھائیں پھر اسے دونوں ہاتھوں سے پکڑ کر اپنی جانب کھینچیں، اس دوران اپنا سر نیچا رکھیں چند سانس لیں۔

41

3۔ اب اپنی ٹھوڑی اٹھا کر پنڈلی کی سامنے والی ہڈی کے ساتھ لگائیں اور پھر ایک گہرا سانس لینے تک اسے یہیں رکھیں، اب سانس باہر نکالتے ہوئے سر اور ٹانگ نیچے لے جائیں یہی عمل دونوں ٹانگوں کے ساتھ تین مرتبہ دہرائیں۔

42

ایک ٹانگ کی مدد سے پون مکت آسن:

1۔ سانس اندر لیتے ہوئے دائیں گھٹنے کو خم دیں۔اس کے گرد اپنے ہاتھ ڈال کر چھاتی کے ساتھ دبائیں۔سانس باہر نکالتے ہوئے اسے چھوڑ دیں۔ بائیں ٹانگ سے یہی عمل دہرائیں۔

43

2۔ اوپر کا عمل دہرائیں پھر اپنی ٹھوڑی گھٹنے کے ساتھ لگائیں سانس لیں اور چھوڑ دیں۔ یہی عمل بائیں ٹانگ سے دہرائیں۔

44

ایک ٹانگ کی مدد سے پون مکت آسن:

جیسا کہ عنوان سے ظاہر ہے کہ یہ ورزش' واتیان آسن' بڑی نرمی کے ساتھ نظام انہضام کی مالش کرتی ہے اور معدے اور آنتوں میں موجود زائد ہوا سے نجات دلاتی ہے۔

یہ کمر کے نچلے حصے کو بھی تقویت دیتی ہے اور مضبوط بناتی ہے۔ جب اس پر عمل کر رہے ہوں تو پشت کے نچلے حصے اور کولھوں کو فرش سے اوپر نہ اٹھنے دیں۔ جو ٹانگ فرش پر ہے اسے ممکنہ حد تک سیدھا رکھنے کی کوشش کریں۔

دونوں ٹانگیں اٹھانا:

یہ ٹانگیں اٹھانے والی ورزشوں میں سے سب سے زیادہ مشکل ہے خاص طور پر اگر آپ کے پیٹ کے مسلز کمزور ہیں۔ ہوسکتا ہے شروع میں آپ اپنی ٹانگیں پوری طرح اوپر اٹھانے کے قابل نہ ہوسکیں یا پھر ٹانگیں اٹھاتے ہوئے آپ کو اپنے گھٹنوں میں معمولی سا خم دینا پڑتا ہو، اور جب یہ اوپر اٹھ جائیں تو اس کو سیدھا کرتے ہوں۔ اپنی ہتھیلیوں سے نیچے کی جانب زور لگا کر آپ ٹانگیں اٹھانے میں مدد لے سکتے ہیں۔ اگر آپ کے پیٹ اور کمر کے نچلے حصے کے مسلز خاص طور پر کمزور ہیں تو مسلز کا ایک اضافی سیٹ مہیا کرنے کے لیے اپنے دونوں ہاتھوں کی انگلیاں ایک دوسرے میں پھنسا کر پیٹ پر رکھ لیں۔ ہر مرتبہ جب آپ کو پیٹ کے مسلز سکیڑنے کی ضرورت محسوس ہو انگلیوں کو نیچے کی جانب دبائیں۔ جو بھی طریقہ آپ اپنائیں ایک بات کا ہمیشہ خیال رکھیں کہ آپ کی کمر کا نچلا حصہ اور کولھے فرش کے ساتھ چپکے رہیں۔ جب آپ دونوں ٹانگیں بغیر کسی دباؤ کے اٹھانے کے قابل ہو جائیں تو اپنی ٹانگوں کو ممکنہ حد تک آہستہ آہستہ واپس لائیں اور اپنی ٹانگیں نیچے لے جانے اور دوبارہ اوپر اٹھانے کے دوران اپنے مسلز کو مشقت دینے کے لیے ہر مرتبہ اپنے پاؤں فرش سے تقریباً ایک انچ بلند رکھیں۔

دونوں ٹانگیں اٹھانا:

فرش پر چت لیٹ جائیں سانس اندر لیتے ہوئے اور اپنے گھٹنے سیدھے رکھتے اور کولھے فرش کے ساتھ رکھتے ہوئے دونوں ٹانگیں اٹھائیں، پھر سانس باہر نکالتے ہوئے انہیں واپس نیچے لے جائیں۔ یہ عمل دس مرتبہ دہرائیں۔

نوٹ:

اپنی ریڑھ کی ہڈی کو کسی قسم کے نقصان کے احتمال سے بچانے کے لیے ہمیشہ

خیال رکھیں کہ جب آپ اپنی ٹانگیں نیچے لا رہے ہوں تو آپ کی پشت کا نچلا حصہ فرش کے ساتھ ہموار رہے۔

دونوں ٹانگوں کی مدد سے پون مکت آسن:

1۔ سانس اندر لیتے ہوئے اپنے گھٹنوں کو خم دیں اور اپنے ہاتھوں سے ان کے گرد حلقہ ڈال کر انہیں اپنی چھاتی کے ساتھ دبائیں، سانس باہر نکالتے ہوئے ٹانگیں چھوڑ دیں۔

2۔ سانس اندر لیتے ہوئے پہلے کی طرح گھٹنوں کو خم دے کر اپنی چھاتی کے ساتھ دبائیں، پھر تھوڑی اٹھا کر گھٹنوں سے لگائیں، اب آرام کے ساتھ آگے پیچھے اور دائیں بائیں پہلوؤں میں جھولیں۔ سانس باہر نکالتے ہوئے ٹانگیں چھوڑ دیں۔

دو ٹانگوں کی مدد سے پون مکت آسن:

ایک ٹانگ والے طریقے کی طرح یہ ورزش بھی پیٹ کے اعضا کی مالش کرتی ہے اور آنتوں میں موجود کسی قسم کی گیس کو نکالنے میں معاونت کرتی ہے۔ پوزیشن 1 میں اپنے سر کو کندھوں کو نیچے رکھیں اور پشت کے نچلے حصے کو فرش کے ساتھ رکھیں۔ جب آپ جھولنے کی حرکت شروع کریں تو اس میں تواتر کے ساتھ ایک ردھم قائم رکھنے کی کوشش کریں۔ جھولنے کا عمل ریڑھ کی ہڈی، پشت کے مسلز اور لیگامنٹس (ریشہ دار ٹشوز کی پٹیاں جو ہڈیوں کو باہم جوڑے رکھتی ہیں اور جوڑوں کو مضبوطی بخشتی ہیں) کی نرمی کے ساتھ مالش کرتے ہوئے ریڑھ کی ہڈی کے تناؤ میں کمی کرتا ہے۔

سر کے بل کھڑا ہونا

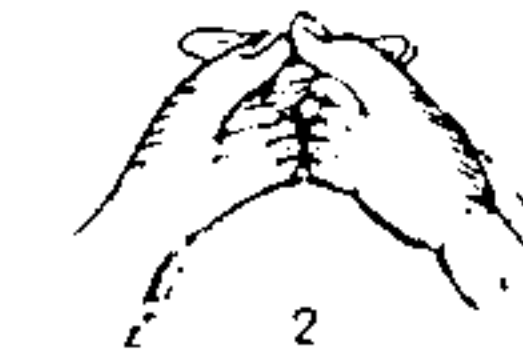
وہ شخص جو دن میں تین گھنٹے کیلئے سر کے بل کھڑا ہوتا
ہے وہ وقت پر فتح حاصل کر لیتا ہے۔ (یوگا تتوا اُپنیشد)

سر کے بل کھڑا ہونا یا سرش آسن جسے آسنوں کا بادشاہ بھی کہا جاتا ہے، جسم اور

ذہن دونوں کے لیے ایک حد سے زیادہ فائدہ مند انداز ہے۔ کشش ثقل کے عمومی اثرات کوالٹ کرتے ہوئے یہ دل کو آرام دیتا ہے دورانِ خون میں مددگار رہتا ہے اور پشت کے نچلے حصے پر یہ دباؤ میں کمی کرتا ہے۔ اس پر باقاعدگی سے عمل کرنے سے پشت کے مسائل میں کمی ہوتی ہے اور یادداشت، توجہ اور حسیاتی صلاحیتوں میں بہتری پیدا ہوتی ہے جسم کو الٹا کرنے سے آپ کے سانس گہرے ہو جاتے ہیں۔ دماغ کو آکسیجن سے بھرے ہوئے خون کی تازہ سپلائی ملتی ہے ابتدا میں سانس کی جس تھوڑی بہت تکلیف کا آپ کو احساس ہوتا ہے وہ جلد ہی ختم ہو جاتی ہے۔ سر کے بل کھڑے ہونے میں ملکہ حاصل کرنے کے لیے بہت زیادہ طاقت کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اس میں کامیابی کا انحصار زیادہ تر اس بات پر ہے کہ آپ اپنے خوف یا اندیشوں پر قابو پانا سیکھیں اور یہ یقین پیدا کریں کہ آپ اسے کر سکتے ہیں۔ توازن کی کلید اس تپائی میں پوشیدہ ہے جو کہنی اور ہاتھوں سے بنائی جاتی ہے۔ خیال رکھیں کہ آپ کی کہنیاں اپنی جگہ سے اِدھر اُدھر نہ ہوں۔

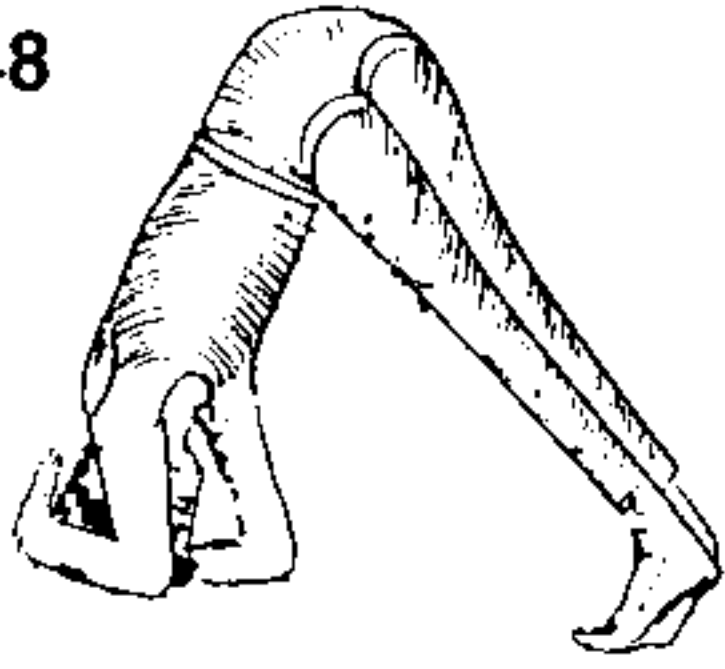
45

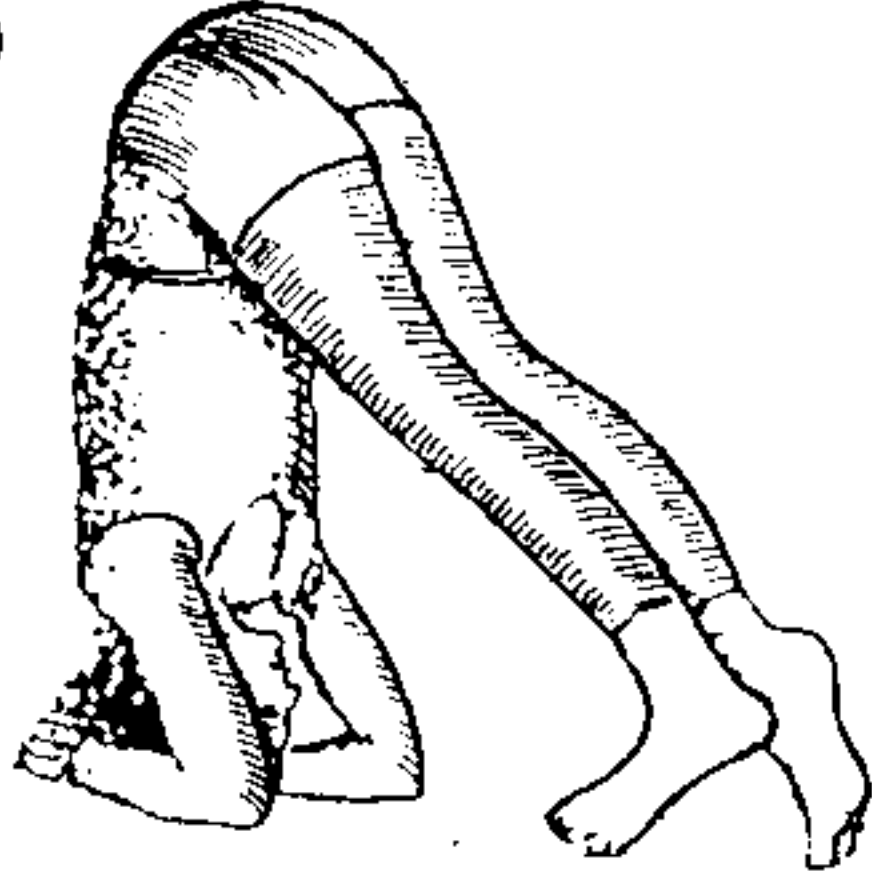
1۔ گھٹنوں کے بل ہو کر اپنا سارا وزن اپنی کلائیوں پر لے آئیں۔ اپنے ہاتھ اپنی کہنیوں کے گرد لپیٹ لیں۔

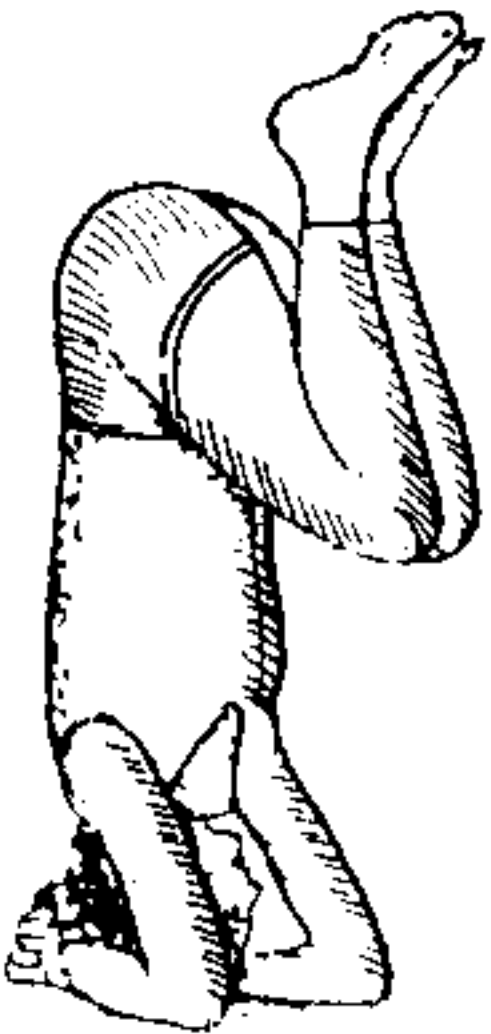
46

2۔ اپنے ہاتھ کھول دیں اور انگلیاں ایک دوسرے میں پھنسا کر اپنے سامنے رکھ لیں۔ اب آپ کی کہنیاں بالکل ٹھیک جگہ پر آ گئی ہیں۔

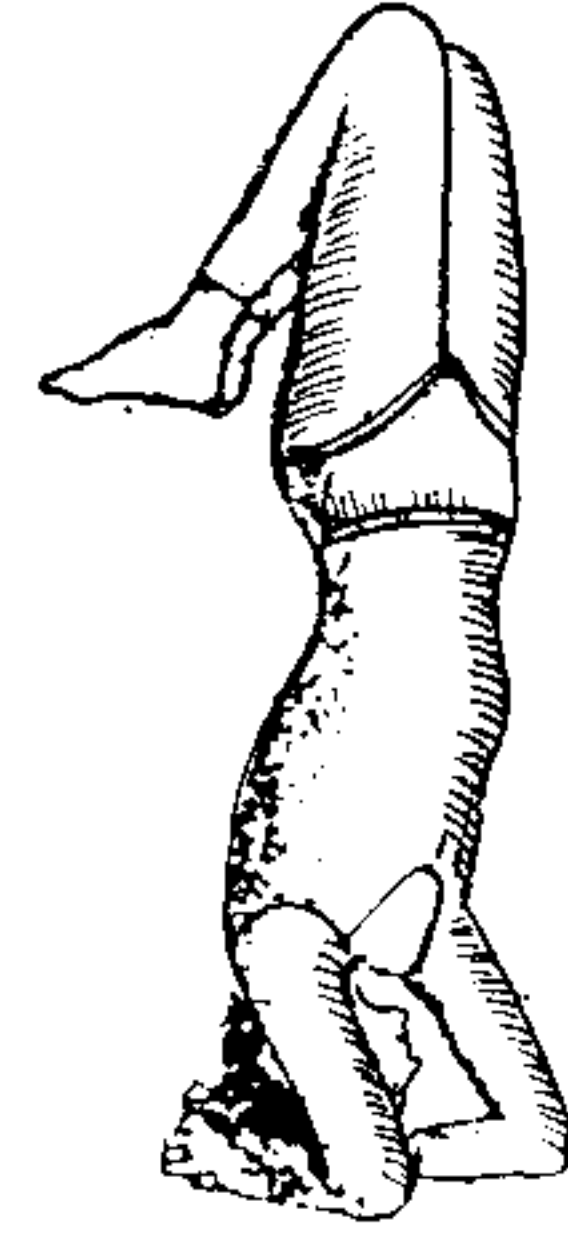
47

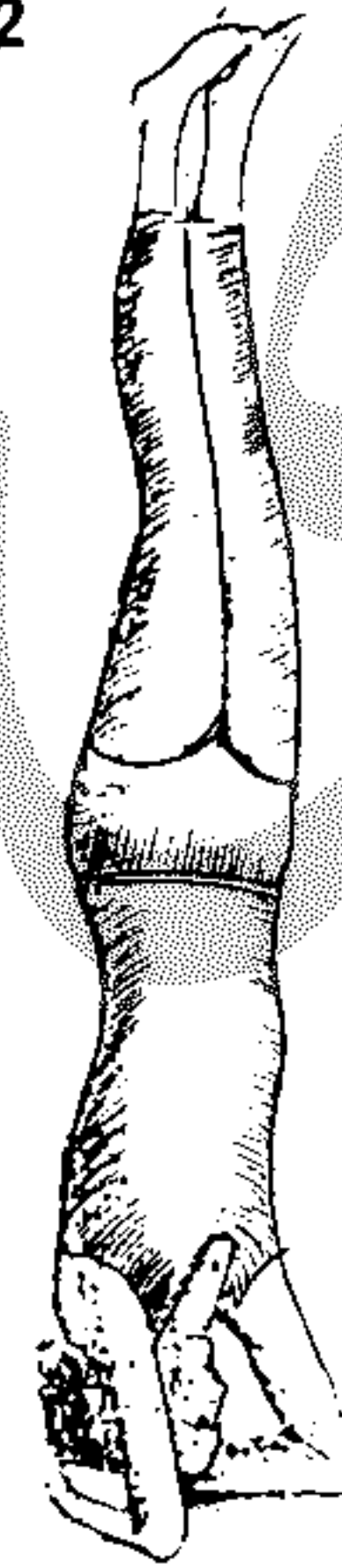
3۔ اپنے سر کی پشت کو ان جڑے ہوئے ہاتھوں میں اور اپنے سر کا اوپر والا حصہ فرش پر ٹکا دیں ہاتھ اور کہنیاں تپائی بنا رہی ہیں جو کہ الٹے جسم کے لیے ایک مضبوط بنیاد ہے۔

48

4۔ اب اپنے گھٹنے سیدھے کر لیں اور اپنے کولھے اوپر اٹھا لیں۔

49

5۔ گھٹنوں کو خم دیے بغیر پیروں کو چلاتے ہوئے جس قدر ممکن ہو سکے اپنے جسم کے قریب لے کر آئیں۔ اپنے کولھوں کو پیچھے کی جانب اتنا لے کر آئیں کہ آپ کی گردن آگے کو یا پیچھے کو خم نہ کھا رہی ہو بلکہ آپ کی ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ سیدھی لائن میں آ جائے۔

50

6۔ اپنے گھٹنوں کو خم دے کر چھاتی کے ساتھ لگائیں اور اپنے پاؤں فرش سے اوپر اٹھا لیں یہ عمل کرتے ہوئے اپنے کولھے پیچھے کی جانب لے جائیں۔ اس مقام پر رک جائیں فوری طور پر اپنے گھٹنے اوپر اٹھانے کی کوشش نہ کریں۔

51

7- اب اپنے گھٹنوں کے خم کو قائم رکھتے ہوئے انہیں اوپر چھت کی سمت میں اٹھائیں۔ اس کام کے لیے پیٹ کے مسلز استعمال کریں۔

52

8- اب آہستہ آہستہ اپنی ٹانگیں سیدھی کرلیں۔ آپ اپنے جسم کا زیادہ تر بوجھ اپنی کلائیوں پر محسوس کریں گے۔ واپس آنے کے لیے مراحل 5، 6 اور 7 میں واپس جائیں۔ کم از کم چھ گہرے سانس لینے تک بچے کے انداز میں آرام کریں۔

بچے کا انداز:

آرام کا یہ انداز سر کے بل کھڑے ہونے کے بعد دوران خون کو معمول کے مطابق لانے کے لیے اور پیچھے کی جانب خم کے بعد ریڑھ کی ہڈی کو اس کے برعکس کھچاؤ دینے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ گھٹنوں کے بل کھڑے ہو کر اپنے پیروں پر بیٹھ جائیں ایڑیاں باہر کی جانب ہونی چاہئیں۔ اپنا ماتھا فرش پر ٹکا دیں اور اپنے بازو جسم کے ساتھ سیدھے کرلیں ہتھیلیاں اوپر کی جانب ہونی چاہئیں۔

53

احتیاط:

ہائی بلڈ پریشر اور موتیا کے مریض یا جن کی آنکھ کا آپریشن ہوا ہو ان کو سر کے بل کھڑے ہونے والی ورزش شروع کرنے سے پہلے ایسے آسنوں پر توجہ دینی چاہیے جو ان کی حالت کو بہتر بنانے میں مددگار ہوں۔

کندھوں کے بل کھڑے ہونا

سوامی سیوآنند کے مطابق صرف تین آسن یعنی سر کے بل کھڑا ہونا، کندھوں کے بل کھڑا ہونا اور آگے کی جانب کا خم، جسم کو مکمل صحت مند رکھ سکتے ہیں۔ کندھوں کے بل کھڑا ہونا آپ کے تمام جسم کو تقویت دیتا ہے اور دوبارہ جوان بنا دیتا ہے۔ سنسکرت کا لفظ ''سارونگ آسن'' کے لغوی معنی ہیں سارے اعضا کا انداز، یہ ایک مثالی مفرح انداز ہے جو سر کے بل کھڑے ہونے والے انداز کے بہت سے فوائد کے علاوہ جسم کو سر کے ساتھ زاویہ قائمہ دیتے ہوئے گردن اور ریڑھ کی ہڈی کے اوپر والے حصے کو کھنچاؤ دیتا ہے۔ سب سے اہم بات یہ کہ آپ ٹھوڑی کو آپ کے گلے کے ساتھ دباتے ہوئے تھائی رائیڈ اور پیراتھائی رائیڈ گلینڈز کو متحرک کرتا ہے۔ یہ انداز گہرے شکمی سانس کی حوصلہ افزائی کرتا ہے کیونکہ یہ آپ کے پھیپھڑوں کے اوپر والے حصے کے استعمال کو محدود کر دیتا ہے۔ ابتدا میں یہ قدرے کھچاؤ پیدا کرنے والا محسوس ہوسکتا ہے لیکن آپ جیسے ہی اس آسن کو سکون سے قائم رکھیں گے تو آپ عادی ہو جائیں گے۔ اس آسن سے نکلنے کے لیے جسم کو نیچے بیان کیے گئے طریقے کے مطابق گھماتے ہوئے باہر آئیں۔

1- فرش پر دونوں ٹانگیں ملا کر سیدھے لیٹ جائیں اپنے ہاتھ ہتھیلیاں نیچے کی جانب رکھتے ہوئے اپنے پہلوؤں کے ساتھ رکھیں۔ سانس اندر لیتے ہوئے اپنے ہاتھوں سے نیچے کو دبائیں اور اپنی ٹانگیں سیدھی اپنے اوپر اٹھا لیں۔

2- اپنے کولھے فرش سے اوپر اٹھائیں اور اپنی ٹانگیں اوپر لا کر تقریباً 45 کے درجے پر اپنے سر کے اوپر آگے کو لے جائیں۔

3۔ سانس باہر نکالتے ہوئے اپنے بازوؤں کو خم دیں اور اپنے جسم کو کندھوں کے جس قدر نزدیک ممکن ہو سکے پکڑتے ہوئے سہارا دیں۔ آپ کے انگوٹھے جسم کے سامنے کی طرف ہوں اور انگلیاں پشت کی جانب ہوں۔ اپنی پشت کو اوپر دھکیلیں اور ٹانگیں اٹھائیں۔

4۔ اب اپنی ریڑھ کی ہڈی کو سیدھا کریں اور ٹانگیں اوپر عمودی حالت میں لے کر آئیں۔ اپنی ٹھوڑی گلے کی بنیاد میں مضبوطی سے دبائیں۔ آہستہ آہستہ گہرے سانس لیتے ہوئے بتدریج اپنی کہنیاں نزدیک لانے کی کوشش کریں اور اپنے ہاتھ مزید نیچے کندھوں کی جانب لے کر جائیں یہاں تک کہ دھڑ بالکل سیدھا ہو جائے۔ اپنے پاؤں ڈھیلے رکھیں۔

گولائی میں گھومتے ہوئے آسن سے باہر آنا:

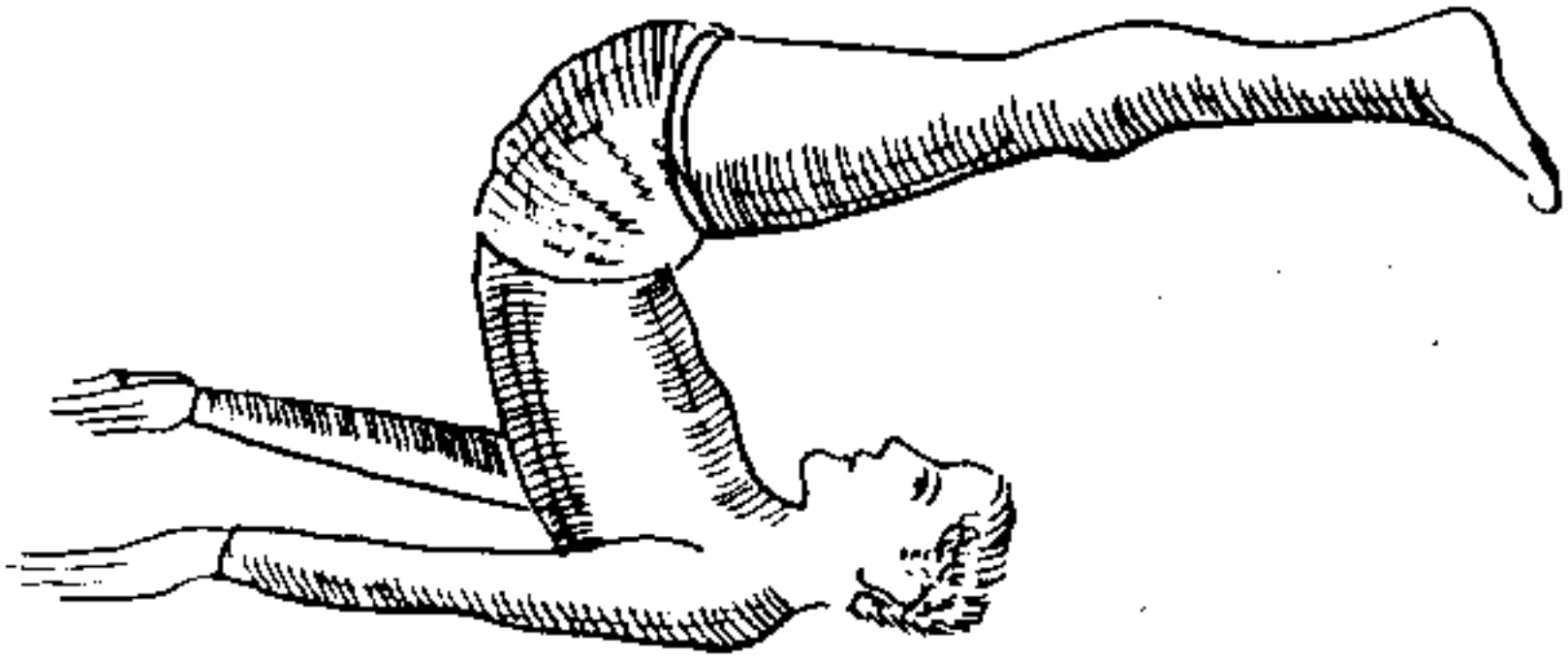
آسن سے باہر آنے کے لیے اپنی ٹانگیں اپنے سر کے اوپر 45 درجے پر نیچے لے کر آئیں۔ اپنے ہاتھوں کی ہتھیلیاں اپنے پیچھے نیچے فرش پر رکھیں پھر آہستہ آہستہ جسم کو مہرہ مہرہ گولائی میں گھماتے ہوئے باہر آ جائیں۔ جب تک پوری ریڑھ کی ہڈی فرش کے ساتھ لگ جائے اور ٹانگیں اس کے ساتھ زاویہ قائمہ پر ہوں معمول کے مطابق سانس لیتے رہیں اور پھر گھٹنے سیدھے رکھتے ہوئے آہستہ آہستہ ٹانگیں نیچے لاتے ہوئے سانس باہر نکالیں۔

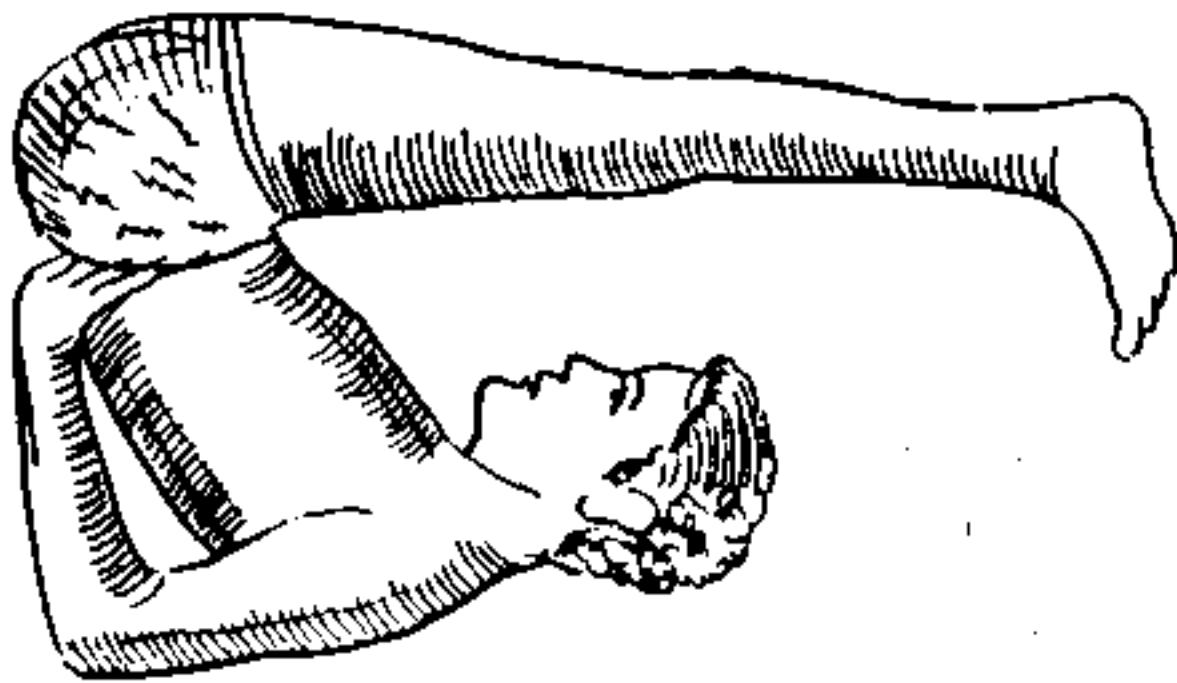
ہل کا انداز

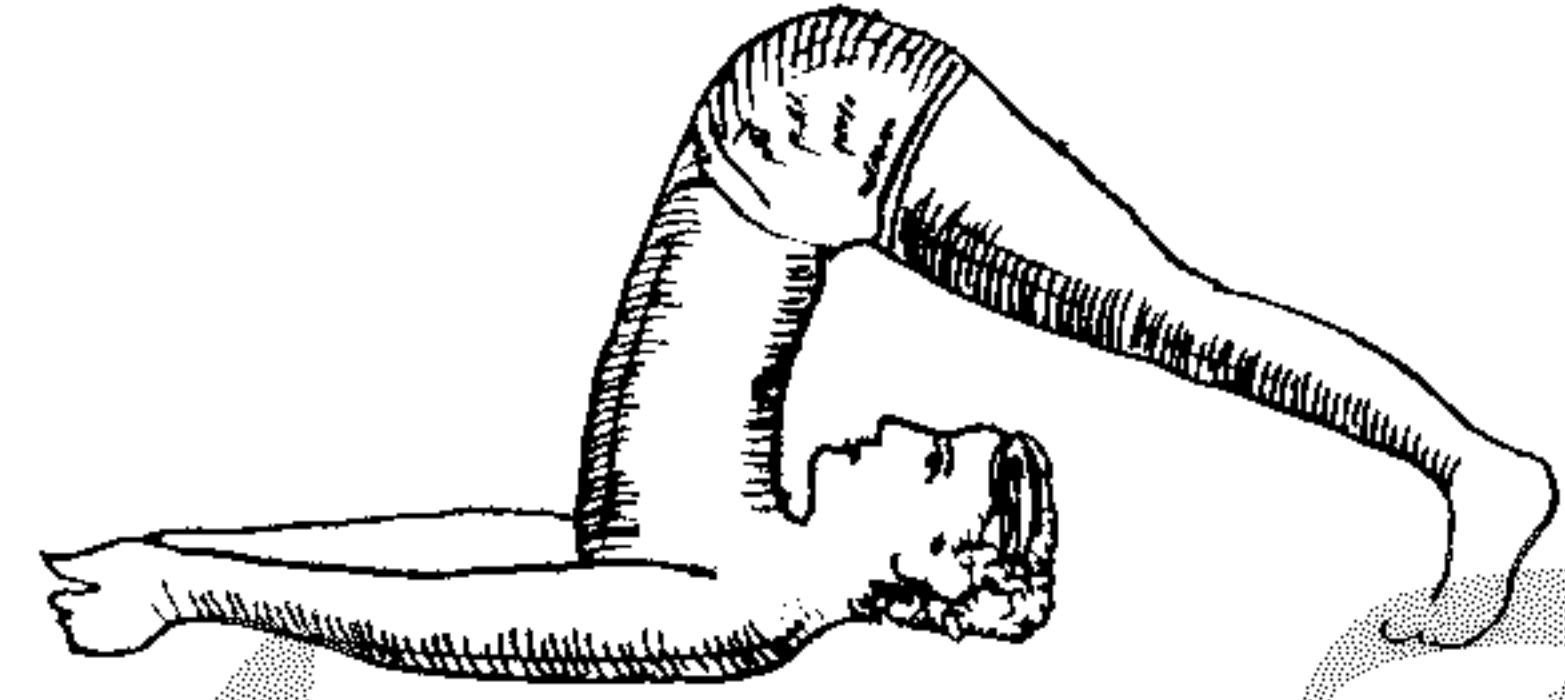
''محبت بوئیں امن کاٹیں۔۔۔غور و فکر بوئیں عقل کاٹیں''
(سوامی سیوآنند)

ہل آسن پاؤں اور ہاتھ نیچے فرش پر لاتے ہوئے اور جسم کو قدیمی ہل کی شکل دیتے ہوئے کندھوں کے بل کھڑے ہونے کی حرکت کو مکمل کر دیتا ہے۔ یہ آسن بھی کندھوں کے بل کھڑے ہونے والے آسن کے بہت سے اثرات کا حامل ہے' یہ ریڑھ کی

ہڈی اور گردن میں لچک پیدا کرتا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کے اعصاب کو پروان چڑھاتا ہے اور تناؤ کو ختم کرتے ہوئے پشت' کندھوں اور بازوؤں کے مسلز کو مضبوط بناتا ہے۔ پیٹ کو دباتے ہوئے یہ اندرونی اعضا کی بھی مالش کرتا ہے۔ ہل آسن انجام دیتے ہوئے خیال رکھیں کہ آپ کی ریڑھ کی ہڈی اوپر کی جانب تناؤ میں ہو اور گھٹنے سیدھے ہوں۔ ہوسکتا ہے کہ شروع میں آپ کے پاؤں فرش پر نہ لگیں لیکن جیسے جیسے آپ کی ریڑھ کی ہڈی میں لچک پیدا ہوگی تو آپ کی ٹانگوں کا وزن انہیں بتدریج نیچے کی جانب کھینچ لے گا۔ تجربہ کار طلبا کندھوں کے بل کھڑے ہونے کے آسن سے براہ راست اس آسن میں جا سکتے ہیں لیکن مبتدی کو ان کے درمیان تھوڑا آرام کر لینا چاہیے کندھوں کے بل کھڑے ہونے والے آسن کی مانند جسم کو گولائی میں گھماتے ہوئے آسن سے باہر آئیں۔

54

1۔ ٹانگیں ساتھ ساتھ رکھتے ہوئے اور ہاتھوں کی ہتھیلیاں نیچے کی جانب اپنے پہلوؤں میں رکھتے ہوئے پشت کے بل لیٹ جائیں' اندر سانس لیں اور اپنی ٹانگیں اوپر اٹھالیں۔ سانس باہر نکالیں پھر اندر سانس لیں اور اپنے کولھے فرش سے اوپر اٹھائیں۔

55

2۔ اپنی کہنیاں جس قدر ایک دوسرے کے نزدیک ہو سکیں رکھتے ہوئے اپنی پشت کو اپنے ہاتھوں سے سہارا دیں پھر گھٹنوں کو خم دیئے بغیر سانس کو باہر نکالیں اور اپنی ٹانگیں سر کے پیچھے نیچے کو لائیں اگر آپ کے پاؤں ابھی فرش کو نہیں چھو سکتے تو اسی حالت میں گہرے سانس لیتے رہیں۔

56

3۔ اگر آپ کے پاؤں مکمل طور پر فرش تک پہنچ جاتے ہیں تو ان کو اپنے سر سے اتنا دور لے جائیں جتنا آپ لے جاسکتے ہیں۔ اپنے پنجوں کو اندر خم دیتے ہوئے اپنے دھڑ کو اوپر اٹھائیں اور ایڑیاں پیچھے کی جانب لے کر جائیں۔ اب ہاتھوں کو آپس میں پکڑ لیں اور اپنے بازو اپنی پشت کے پیچھے پھیلا دیں۔ آہستہ آہستہ گہرے سانس لیں۔

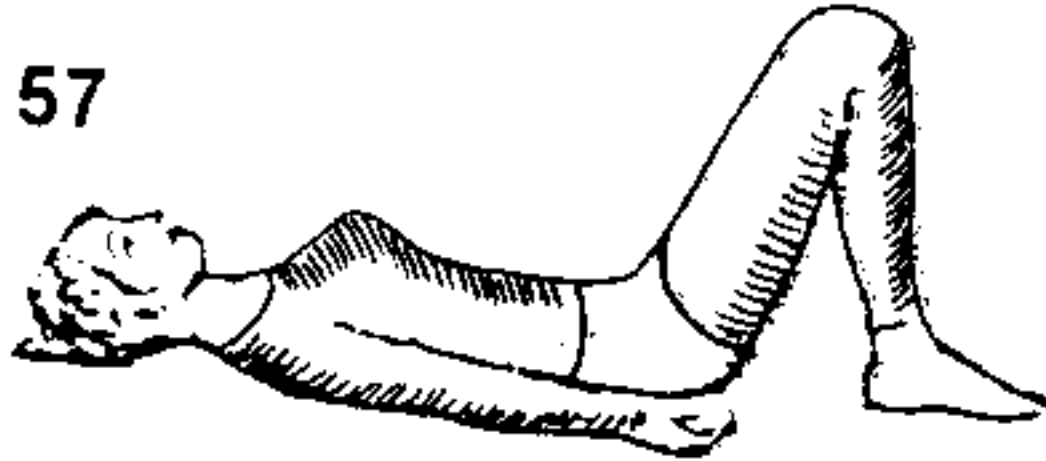
پل کا انداز

"وقت اور ابدیت کے درمیان ایک پل ہے اور یہ
پل آتما انسان کی روح ہے۔" (چندوگیا اُپنیشد)

ہل آسن کی تکمیل کرتے ہوئے پل آسن میں کندھوں کے بل کھڑے ہونے والے آسن سے پاؤں مخالف سمت میں نیچے لائے جاتے ہیں' جو کہ گردن پر دباؤ کو کم کرتے ہوئے ریڑھ کی ہڈی میں برعکس کھچاؤ پیدا کرتے ہیں۔ اس کے سنسکرت نام "سدو بندھ آسن" کا مطلب "پل تعمیر کرنے کا انداز" ہے کیونکہ اس میں جسم سر سے لے کر پاؤں

تک ایک مکمل محراب بناتا ہے۔ اس آسن کو اختیار کرنے اور اس سے باہر آنے کا عمل پیٹ اور پشت کے نچلے حصے کے مسلز کو مضبوط بناتا ہے اور ریڑھ کی ہڈی اور کلائیوں میں مزید لچک پیدا کرتا ہے۔ کندھوں کے بل کھڑے ہونے والے آسن سے پل آسن میں آنے کے لیے بہت زیادہ لچکدار پشت کی ضرورت ہوتی ہے۔ شروع میں آپ کو فرش سے اوپر اٹھ کر اس آسن میں آنا ہوگا جیسا کہ متبادل طریقے میں بتایا گیا ہے۔ تجربہ کار طلبا کندھوں کے بل کھڑے ہونے والے آسن' ہل آسن اور پل آسن کو ایک مسلسل تواتر کے انداز میں انجام دے سکتے ہیں۔

متبادل طریقہ:

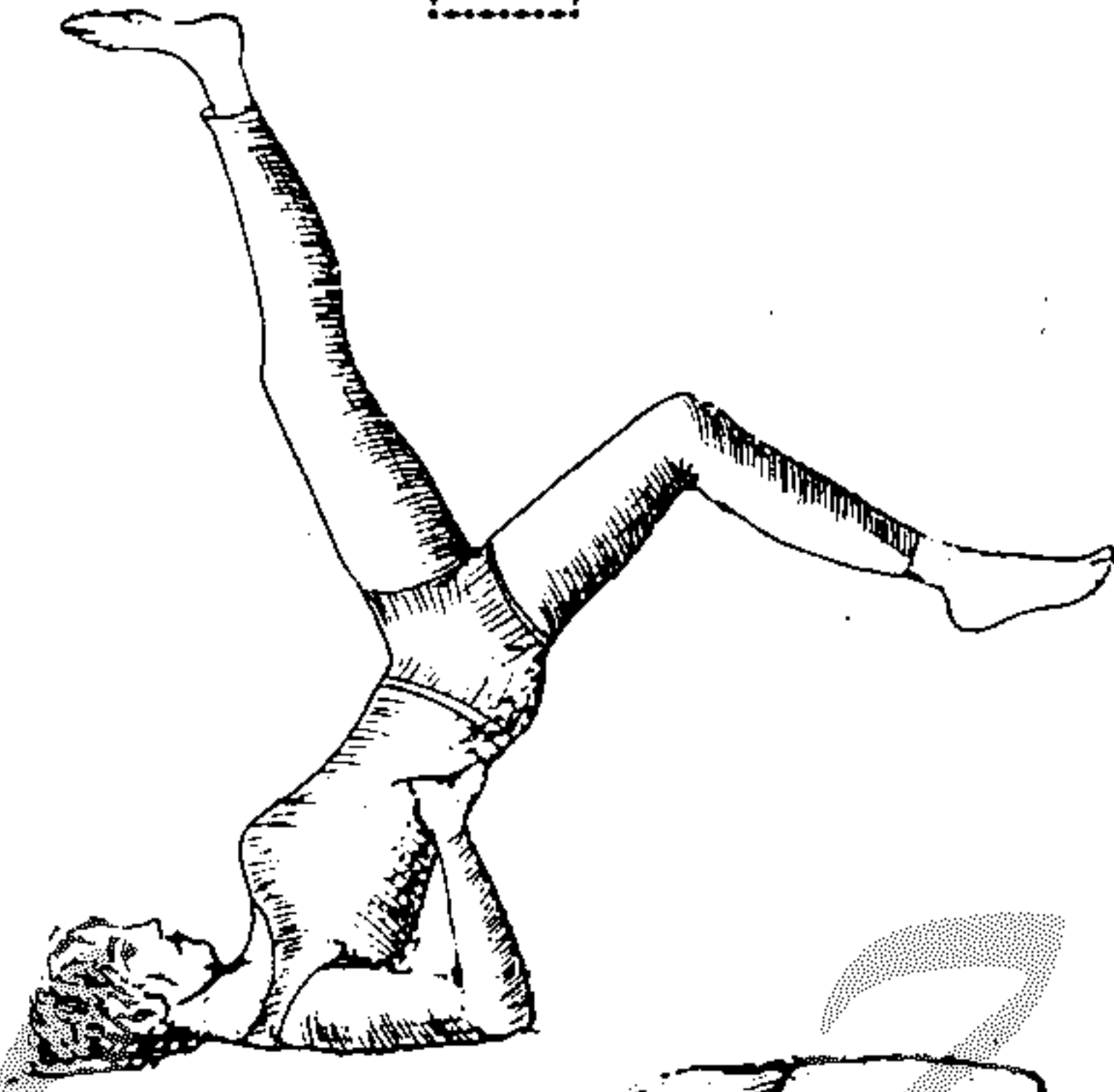
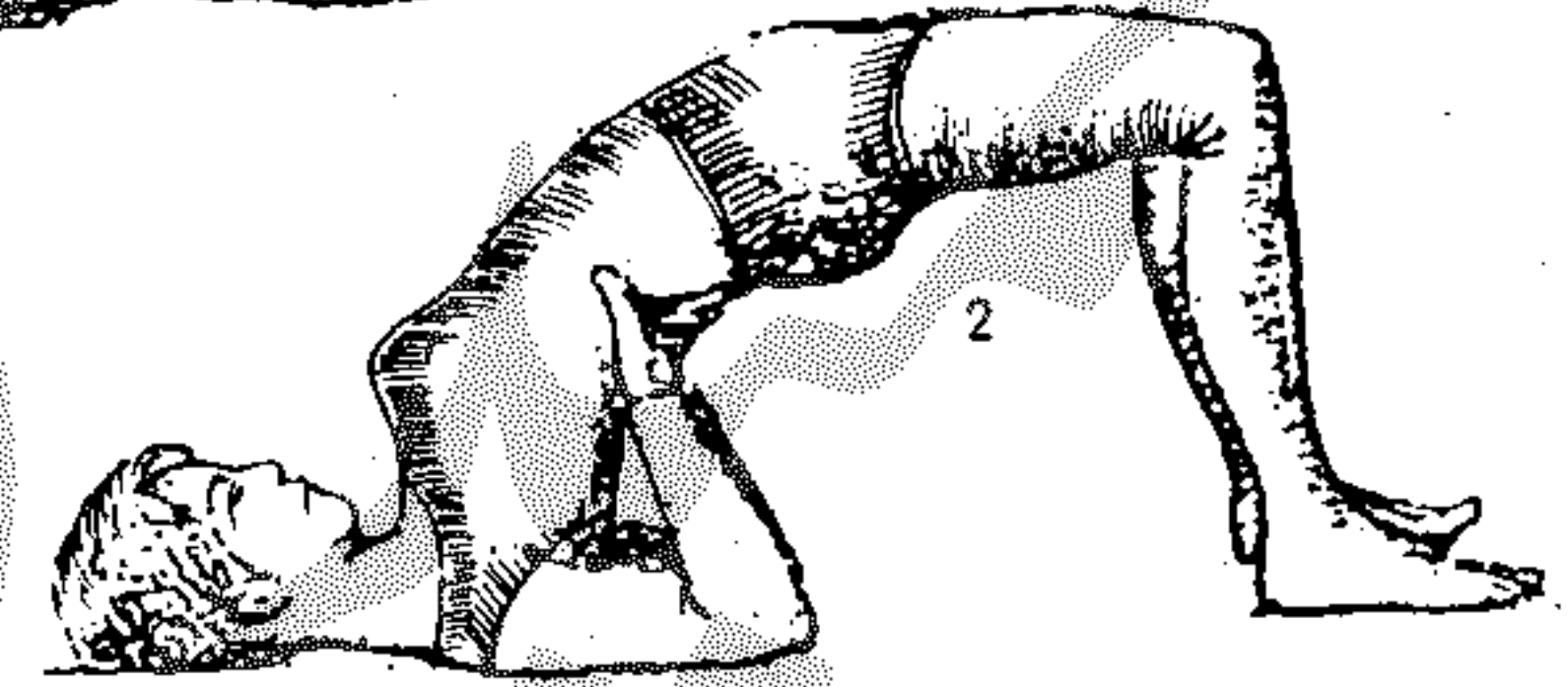
57

پہلا مرحلہ: گھٹنے اوپر اٹھا کر پاؤں ساتھ جوڑ کر پشت کے بل لیٹ جائیں۔ اپنے ہاتھ کندھوں کے بل کھڑے ہونے والے انداز میں ہتھیلیاں اوپر کی جانب رکھتے ہوئے سیدھے رکھیں پھر اپنے کولھے اتنے اوپر اٹھائیں جتنے آپ اٹھا سکتے ہیں۔ اب نیچے دیئے گئے مرحلہ 3 کے مطابق آگے بڑھیں۔ آسن سے باہر آنے کے لیے آہستہ آہستہ ان مراحل پر الٹ عمل کریں۔

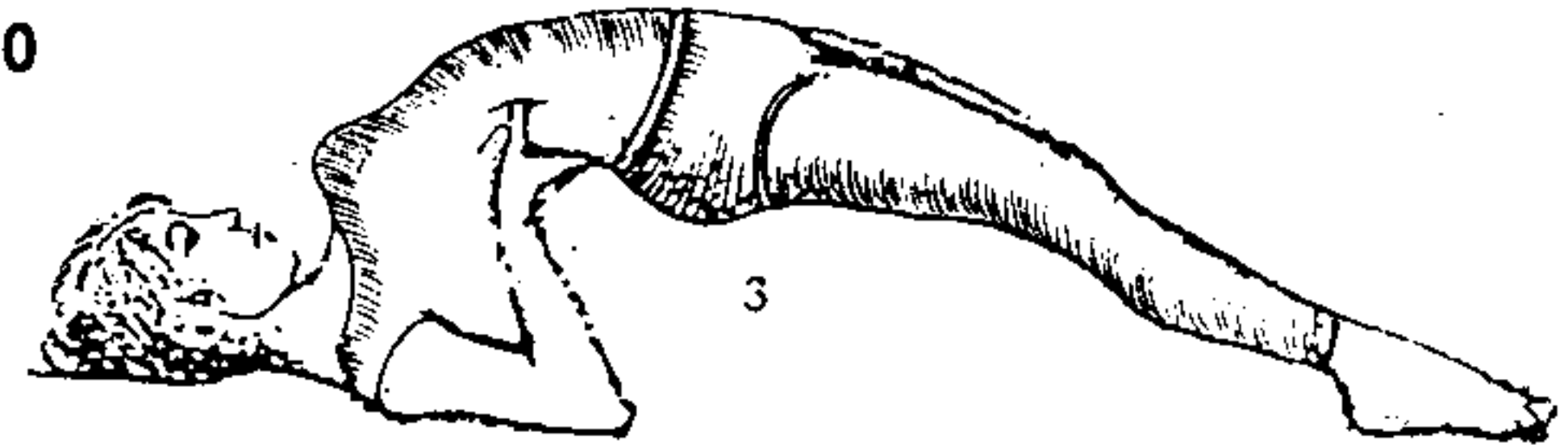
احتیاط:

یہ بہت ضروری امر ہے کہ ہاتھوں کو اس طریقے سے استعمال کریں جیسا کہ کندھوں کے بل آسن میں استعمال کیے جاتے ہیں۔ یعنی انگوٹھے جسم کے اوپر کی جانب ہونے چاہئیں۔ اگر آپ کے انگوٹھے آپ کی پشت کے نیچے ہوں گے تو موچ آجانے کا خطرہ ہوگا۔

1۔ اپنی کمر کو ہاتھوں کا سہارا دیتے ہوئے کندھوں کے بل والے آسن میں آئیں۔ ایک ٹانگ کو خم دیں اور پاؤں نیچے فرش کی جانب لے کر آئیں۔ (دیکھیں تصویر 58)

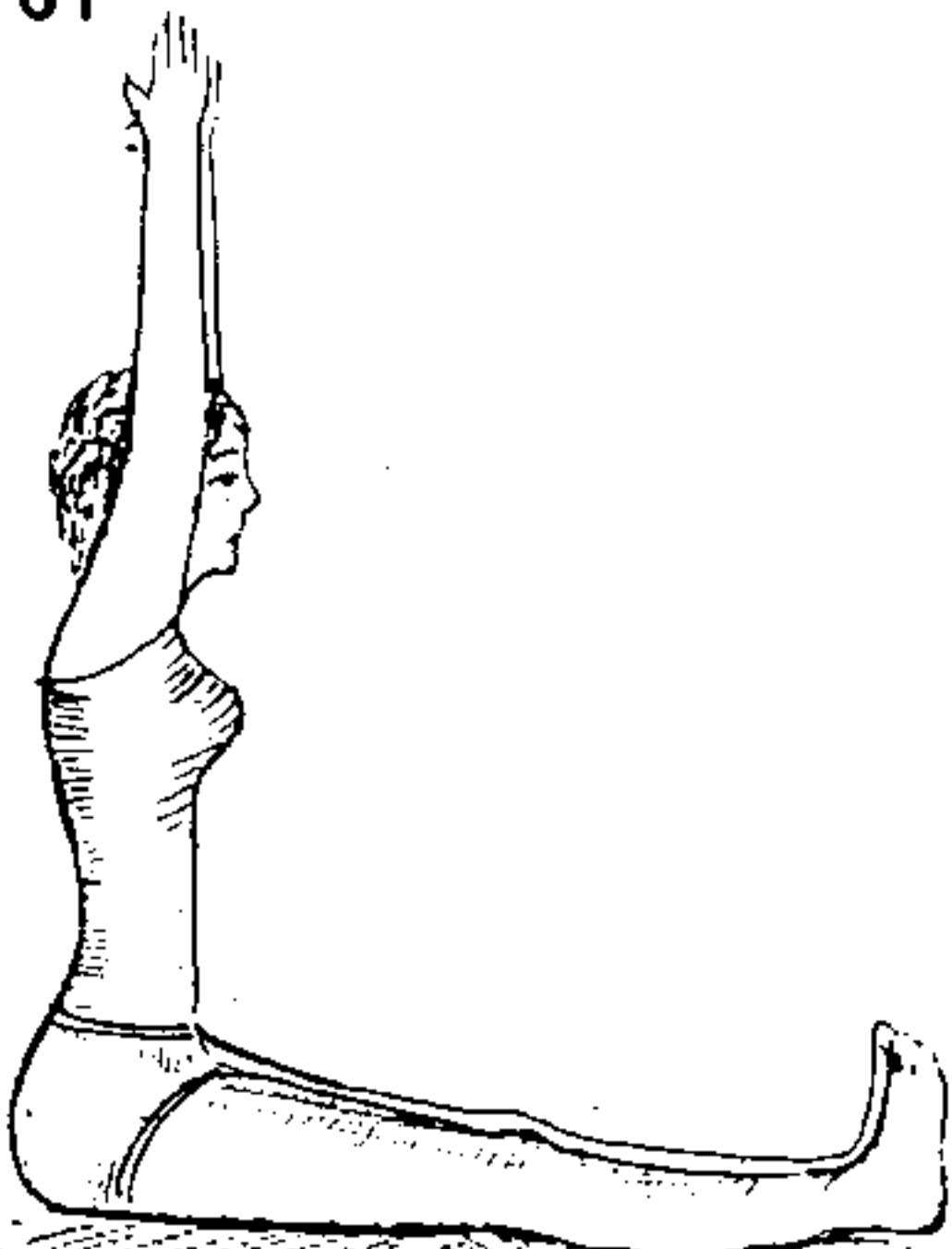
2۔ یہی عمل دوسری ٹانگ سے دہرائیں۔ اپنی کہنیاں جس قدر ممکن ہو ایک دوسرے کے قریب رکھیں۔ (دیکھیں تصویر 59)

58

59

3۔ ٹانگوں کو چلاتے ہوئے باہر کی جانب لے کر جائیں یہاں تک کہ آپ کے گھٹنے سیدھے ہو جائیں اور آپ کے پاؤں فرش پر سیدھے پھیلے ہوئے ہوں۔ اس آسن کو کم از کم تین یا چار گہرے سانسوں تک قائم رکھیں پھر قدم اٹھاتے ہوئے واپس اندر کی جانب آئیں۔ سانس اندر لیں اور دوبارہ

60

کندھوں کے بل والے آسن میں آئیں اور گول گھوم کر آسن سے باہر آجائیں۔ ایک دفعہ جب آپ کندھوں کے بل والے آسن میں کندھوں

سے نزدیک ترین اپنے آپ کو ہاتھوں سے سہارا دے سکیں تو آپ دونوں ٹانگوں کو ایک دم نیچے لاتے ہوئے پل آسن میں آسکتے ہیں۔

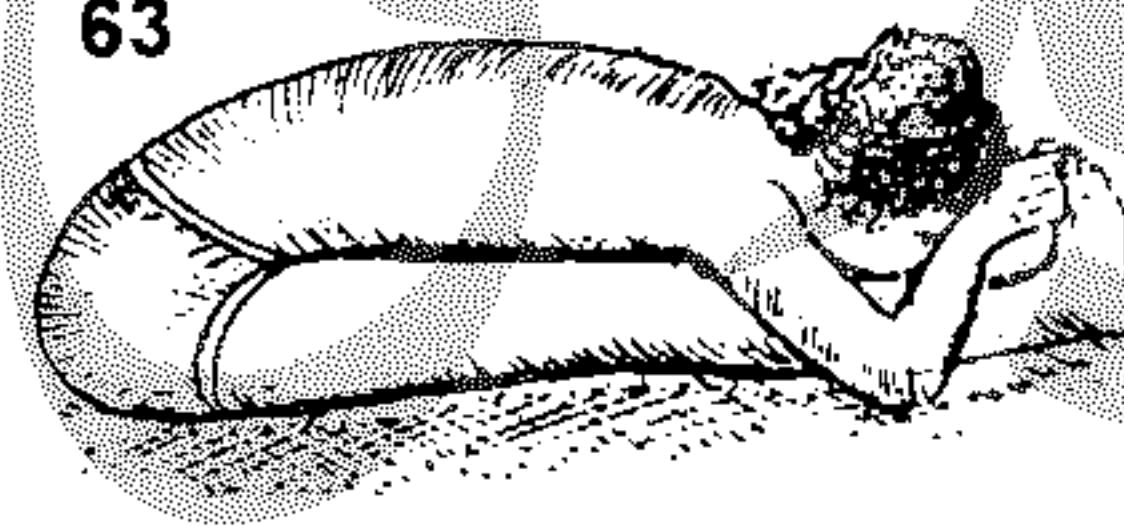
آگے کی جانب خم

آگے کی جانب خم یا پشی موتن آسن پُرفریب طور سادہ نظر آتا ہے لیکن حقیقت میں بہت اہم اور مشقت طلب آسن ہے۔ سنسکرت کا لفظ ''پشی ما'' کا مطلب ہے ''مغرب'' جو کہ جسم کی پشت کی جانب اشارہ کرتا ہے۔ اس آسن میں جسم کی پشت یعنی اس کا پچھلا حصہ ایڑی سے لے کر ریڑھ کی ہڈی کے اوپر والے سرے تک حقیقی کھچاؤ میں آتا ہے۔ اس آسن کی مشق کرنے سے اندرونی اعضا تقویت پکڑتے ہیں۔ چربی میں کمی آتی ہے اور ساری اعصابی نظام کو تحریک ملتی ہے۔ آسن کو قائم کرنے سے پہلے اندر سانس لیتے ہوئے جسم کو ڈھیلا چھوڑیں اور آسن سے باہر آئیں اور سانس باہر نکالتے ہوئے دوبارہ آسن کو اختیار کریں۔ یہ عمل تین مرتبہ دہرائیں۔ اپنا سر گھٹنوں کی طرف لانے کی کوشش نہ کریں کیونکہ اس طرح آپ کی ریڑھ کی ہڈی میں خم آئے گا۔ اس کے بجائے اپنے دھڑ کو جس قدر ممکن ہو سکے آگے لے جانے کی کوشش کریں اور اس دوران گھٹنے اور ریڑھ کی ہڈی کو سیدھا رکھیں۔

1۔ سیدھے لیٹ کر اپنے ہاتھ پیچھے کی جانب سیدھے پھیلا لیں اندر سانس لیں اور بیٹھنے کی حالت میں آجائیں۔ اپنے پاؤں سیدھے چھت کی سمت میں رکھیں اپنے کولھوں کے نیچے سے گوشت کو اس طرح سے باہر نکال دیں کہ آپ براہ راست بیٹ

61

کی ہڈی پر بیٹھے ہوئے ہوں۔ ریڑھ کی ہڈی کو لمبا کرتے ہوئے اپنے بازو سر کے اوپر سیدھے پھیلا دیں۔

2۔ پیٹ کو اندر کھینچتے ہوئے سانس باہر نکالیں اور چھاتی کو آگے رکھتے ہوئے اور ریڑھ کی ہڈی کو سیدھا رکھتے ہوئے پیڑو سے آگے کو دہرے ہو جائیں۔ اپنی ٹھوڑی کو آگے پنڈلیوں کے اگلے حصے کی طرف لے جائیں اور سینے کو رانوں کی طرف لے جائیں اپنی ریڑھ کی ہڈی کے درمیان خم نہ آنے دیں۔

62

3۔ آگے کی جانب جھکتے چلے جائیں اور گھٹنوں کو خم دیئے بغیر اپنی ٹانگوں یا پیروں کی جانب جتنا آگے تک آسانی سے جاسکیں وہاں تک جا کر پوزیشن کو قائم رکھیں۔ مشق میں مہارت حاصل ہونے کے ساتھ آپ اپنی شہادت کی انگلیاں پاؤں کے انگوٹھوں کے گرد لپیٹ سکیں گے اور اپنی کہنیاں فرش پر لگا سکیں گے۔ یا پھر اپنے بازو پیروں کے اوپر آگے کو پھیلا دیں جیسا کہ شکل 2 میں دکھایا گیا ہے۔

63

آسن کے دوران:

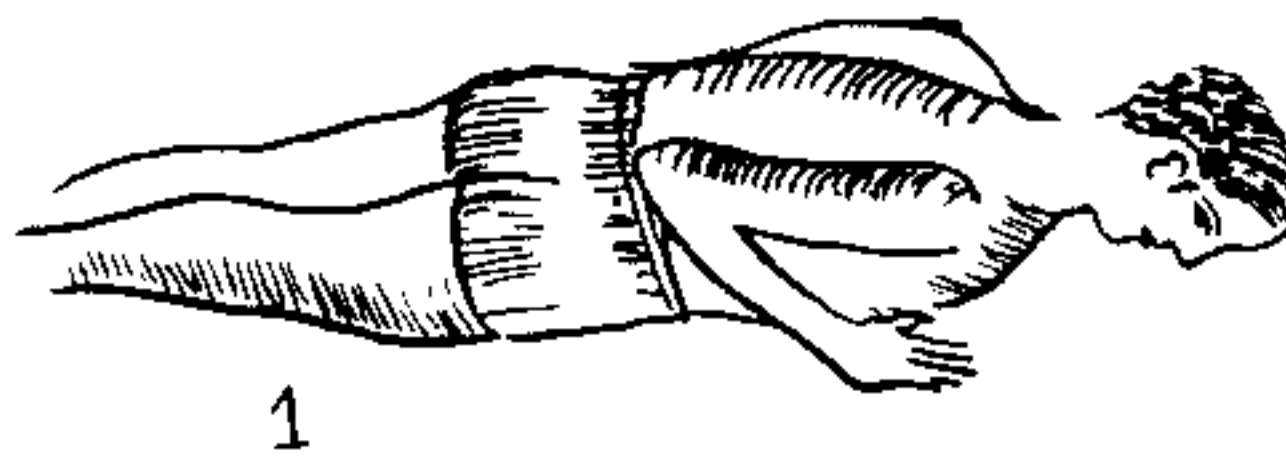
گہرے سانس لیں جب بھی سانس باہر کو نکالیں ہر مرتبہ تھوڑا سا مزید آگے کی جانب جھکیں۔ شروع میں تین سے چار گہرے سانس لینے تک آسن کو قائم رکھیں جیسے جیسے آپ آسن میں آرام دہ محسوس کرنے لگیں بتدریج سانسوں کی مقدار میں اضافہ کرتے جائیں۔ جب

آپ آسن سے باہر آئیں تو اوپر آتے ہوئے جسم کو آگے کی جانب رکھنے کی کوشش کریں۔

شیش ناگ

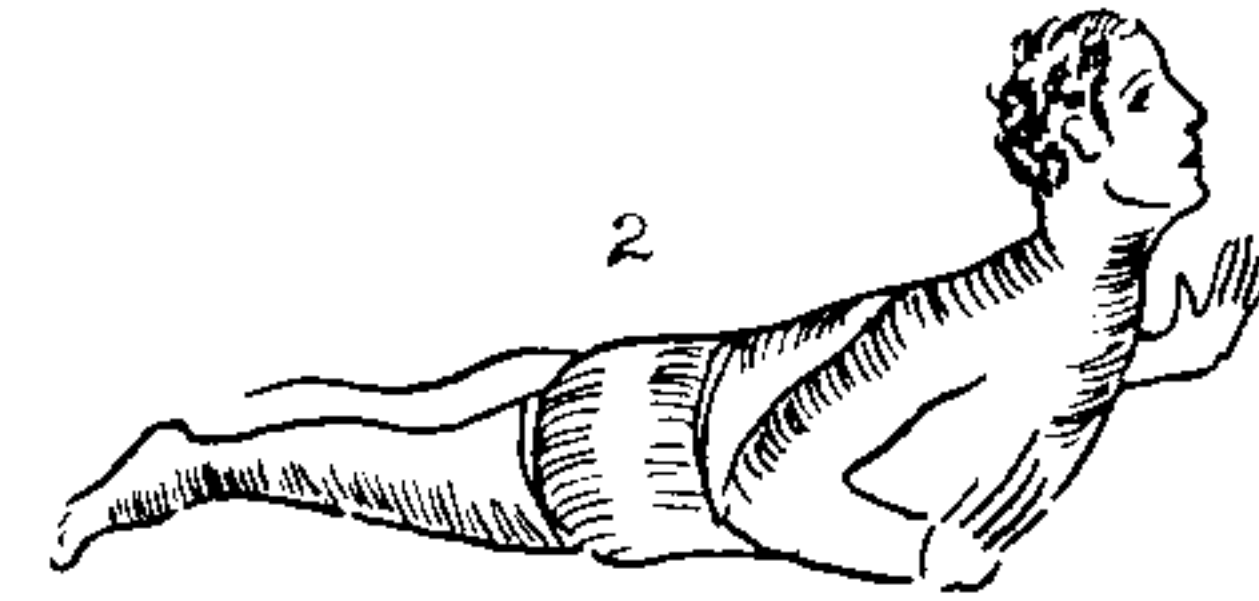
''بھجنگ آسن'' میں شیش ناگ کے پھن کی مانند سر اور دھڑ کو ایک پُر وقار انداز میں اوپر کو اٹھایا جاتا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی پر پیچھے کی جانب ایک زوردار کھچاؤ پڑتا ہے اس کے اردگرد کے مسلز تقویت پکڑتے ہیں اور شکمی اعضا کی مالش ہوتی ہے اور صحت مند ہوتے ہیں۔ یہ انداز ماہواری کی بے قاعدگیوں اور دردوں پر قابو پانے کے لیے بہت مؤثر ہے اور قبض کی شکایت دور کرتا ہے۔ اس آسن کو جیسے کہ نیچے دکھایا گیا ہے مراحل میں ادا کریں۔ آپ اپنی ریڑھ کی ہڈی کو مہرہ بہ مہرہ آہستہ آہستہ اوپر اٹھاتے ہوئے اور پیچھے کی جانب خم دیتے ہوئے سانپ کی ہموار اور لچکدار حرکت کا تصور ذہن میں قائم کرنے کی کوشش کریں۔ اپنے کندھے نیچے اور کہنیاں جسم کے ساتھ پیوست کر کے اور چہرے کو ڈھیلا رکھیں۔ شروع میں بھجنگ آسن کو مکمل طور پر ادا کرنا آپ کے لیے مشکل ہوسکتا ہے لیکن مشق جاری رکھنے سے آپ کی ریڑھ کی ہڈی میں اس قدر لچک آجائے گی کہ آپ اپنے سر کو اپنے پیروں سے چھونے لگیں گے۔

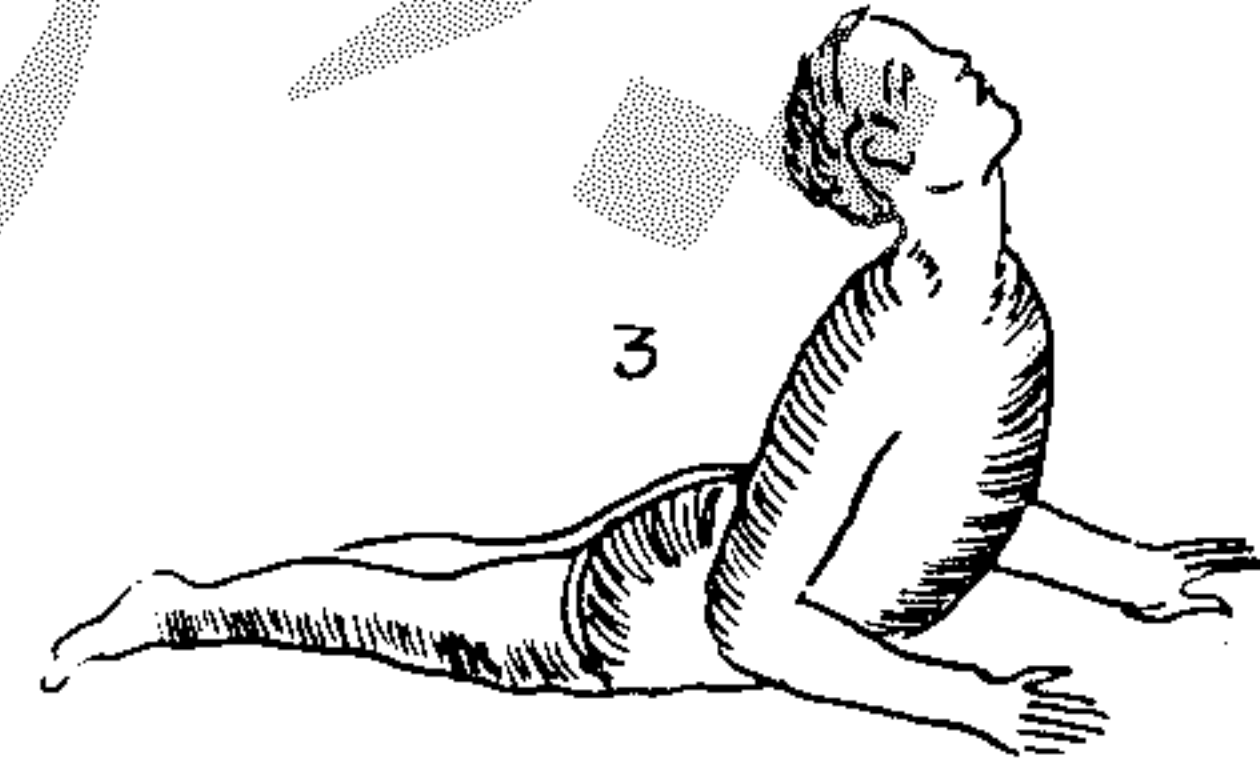
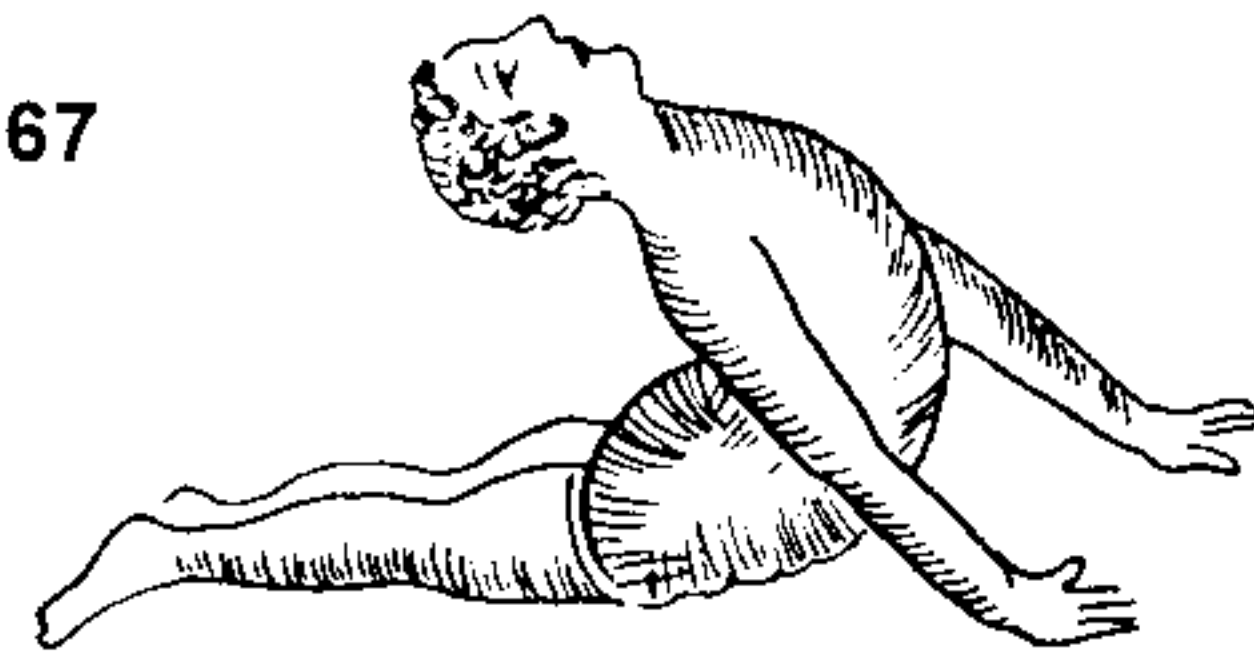
1۔ ٹانگیں اکٹھی جوڑ کر منہ کے بل اس طرح لیٹ جائیں کہ آپ کی ہتھیلیاں فرش پر آپ کے کندھوں کے نیچے ہوں۔ اپنا ماتھا فرش پر ٹکا دیں۔

64

1

2۔ سانس اندر لیتے ہوئے پہلے اپنا ناک پھر ٹھوڑی فرش پر رگڑتے ہوئے اپنا سر اوپر اٹھائیں۔ اب اپنے ہاتھ اوپر اٹھالیں اور اپنی پشت کے مسلز کو استعمال کرتے ہوئے اپنی چھاتی اتنی اوپر اٹھائیں جتنی ممکن ہوسکے چند

گہرے سانسوں کے وقفے تک اسے برقرار رکھیں پھر سانس باہر نکالتے ہوئے آخر تک اپنی ٹھوڑی اوپر رکھتے ہوئے آہستگی سے پوزیشن 1 پر واپس چلے جائیں۔

65

3۔ سانس اندر لیتے ہوئے پہلے کی طرح اوپر آئیں لیکن اس مرتبہ اپنے دھڑ کو اوپر اٹھانے کے لیے اپنے ہاتھ استعمال کریں اور اوپر اٹھتے چلے جائیں یہاں تک آپ کی ریڑھ کی ہڈی کے درمیان خم آجائے۔ اس پوزیشن کو دو یا تین گہرے سانسوں تک برقرار رکھیں، پھر سانس باہر نکالتے ہوئے آہستگی سے واپس نیچے چلے جائیں۔

66

67

4۔ سانس اندر لیتے ہوئے دھڑ کو پہلے کی طرح اٹھائیں لیکن اس مرتبہ

اوپر اور پیچھے کی جانب اٹھنے کا عمل جاری رکھیں یہاں تک کہ آپ اپنی پشت کو گردن سے لے کر ریڑھ کی ہڈی کے آخری سرے تک گولائی میں خم کھاتے ہوئے محسوس کریں۔ معمول کے مطابق سانس لیں۔

5- آسن کو مکمل کرنے کے لیے اپنے ہاتھ فرش پر پیچھے کی جانب اپنے جسم کی طرف لے کر آئیں بازو سیدھے کرلیں اور پیڑو کو تھوڑا سا اٹھائیں۔ ٹانگیں علیحدہ کرلیں گھٹنوں کو خم دیں اور چھاتی کو باہر نکالتے ہوئے سر کو پیچھے کی جانب گرائیں اور پاؤں سر کے ساتھ لگائیں معمول کے مطابق سانس لیں پھر آرام سے پہلے کی طرح نیچے آجائیں۔

68

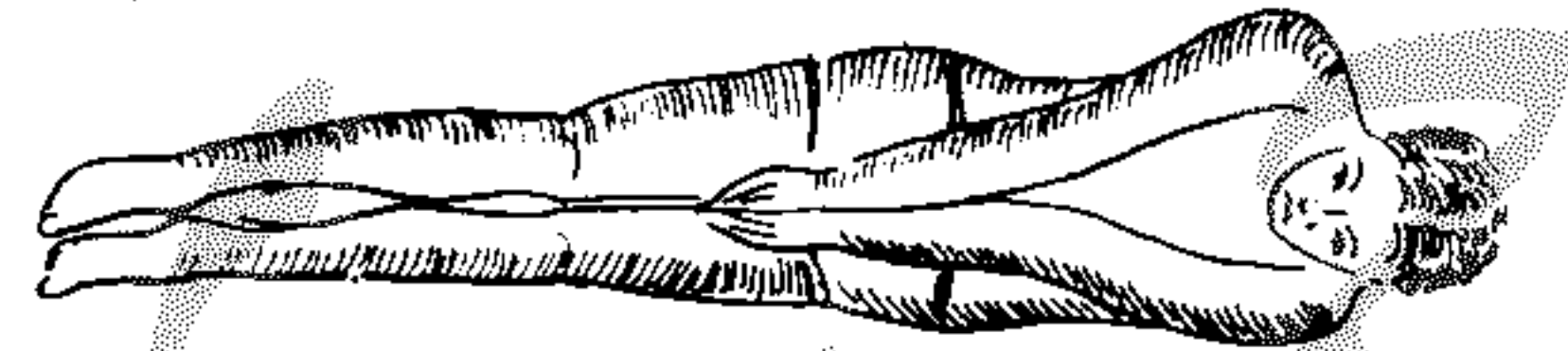
ٹڈی کا انداز

''حقیقتاً لچکدار پشت لمبی عمر کا باعث بنتی ہے۔''
(چینی ضرب مثل)

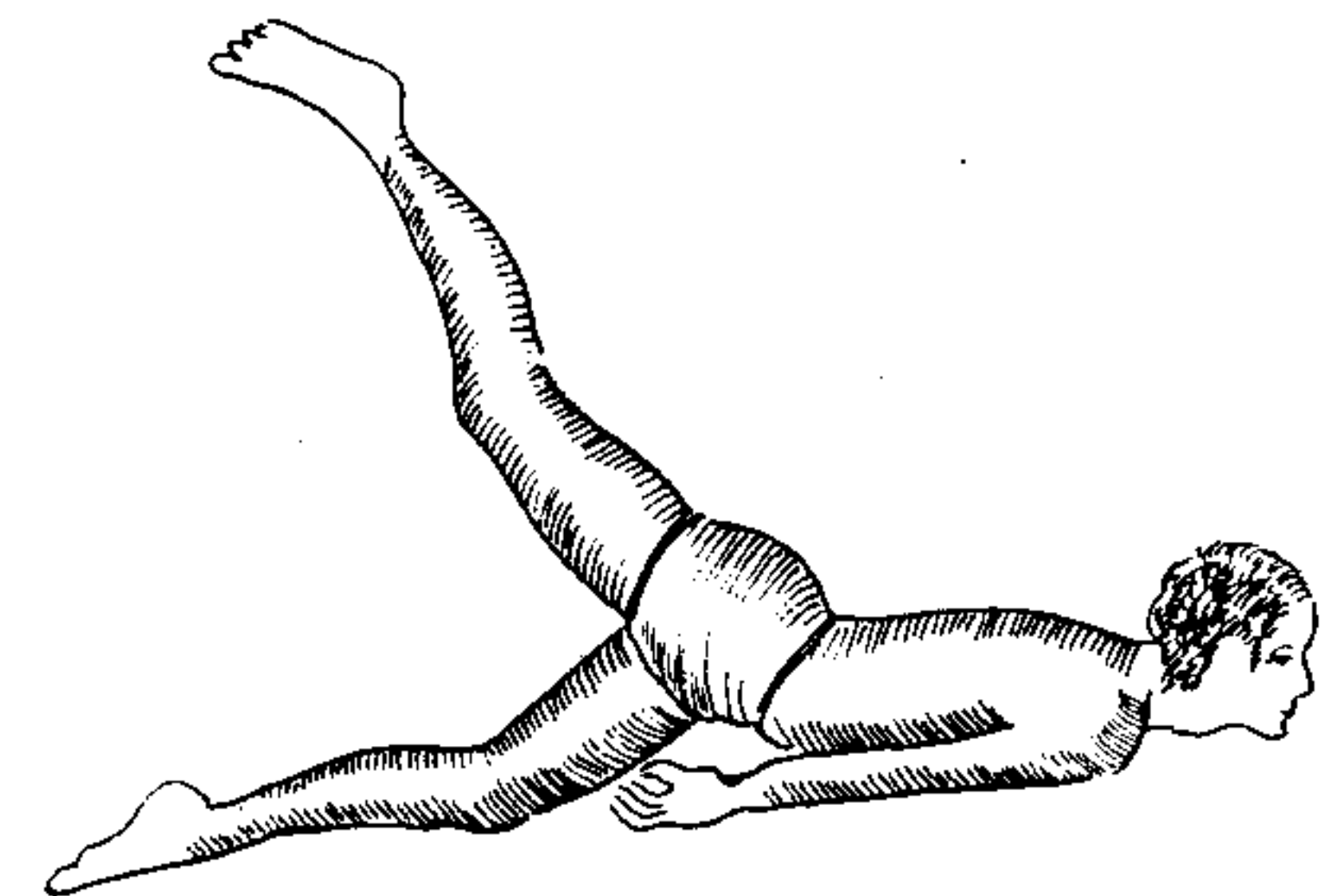
دوسرے بہت سے آسنوں کے برعکس ٹڈی یا ''سلابھ آسن'' میں ایک فوری جھٹکے کے ساتھ انداز اختیار کرنا پڑتا ہے۔ اس کے اثرات شیش ناگ آسن کے اثرات کی تکمیل کرتے ہیں۔ لیکن جبکہ شیش ناگ آسن جسم کے اوپر والے آدھے حصے پر مرکوز ہوتا ہے ٹڈی آسن جسم کے نیچے والے آدھے حصے پر کام کرتا ہے' یہ پیٹ' پشت کے نچلے حصے اور ٹانگوں کو تقویت دیتا ہے۔ یہ بھی دیگر پیچھے کی جانب خم کھانے والے آسنوں کی طرح اندرونی اعضا کی مالش کرتا ہے نظام انہضام کی مؤثر کارکردگی کو یقینی بناتا ہے' اور قبض سے نجات دلاتا ہے۔ ابتدا میں ہوسکتا ہے کہ آپ اپنی ٹانگیں فرش سے صرف چند انچ اوپر اٹھانے کے قابل ہوسکیں۔ حقیقت میں یہی وہ مرحلہ ہے جب یہ انداز ٹڈی کے ساتھ بہت

زیادہ مشابہت رکھتا ہے یعنی بالکل اسی طرح جس طرح ٹڈی نے ہوا میں اپنی دم اٹھائی ہوتی ہے۔ متواتر مشق سے آپ سیکھ جائیں کہ اپنی ٹانگیں جھٹکے کے ساتھ اوپر لانے کے لیے کس طرح اپنی پشت کے نچلے حصے کے مسلز کو استعمال کرنا ہے اور ساتھ ہیں مطلوبہ قوت بھی پیدا کر لیں گے۔ وقت کے ساتھ ساتھ آپ کی ٹانگیں سر سے بھی آگے نکل جائیں گی جیسا کہ شکل میں دکھایا گیا ہے۔

1۔ منہ کے بل لیٹتے ہوئے سانس اندر لیں اور پہلو کے بل گھوم جائیں دونوں مٹھیاں بنا کر اپنی رانوں کو انگوٹھوں سے دباتے ہوئے ساتھ ساتھ رکھیں۔ اپنی کہنیاں جس قدر نزدیک آ سکتی ہوں لے آئیں۔

69

2۔ سانس باہر نکالتے ہوئے منہ کے بل اس طرح گھوم جائیں کہ آپ اپنے بازوؤں پر لیٹے ہوں اور آپ کا سر ٹھوڑی کے سہارے کھڑا ہو۔ اس انداز میں معمول کے مطابق چند سانس لیں۔

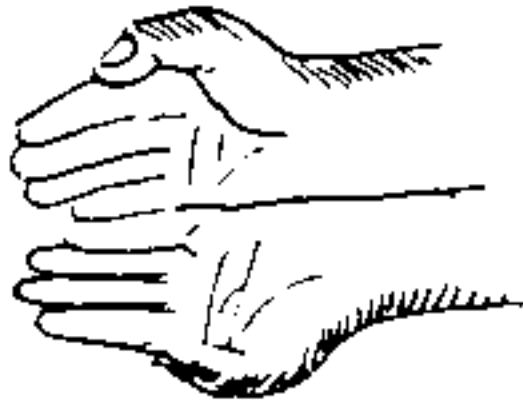
70

71

3۔ سانس اندر لیں اور اپنے ہاتھوں کو لیور (lever) کے طور پر استعمال کرتے ہوئے اپنی دائیں ٹانگ اوپر اٹھائیں۔ دو گہرے سانس لیں اور پھر سانس باہر نکالتے ہوئے ٹانگ کو واپس نیچے لے جائیں۔ یہ عمل بائیں ٹانگ کے ساتھ دہرائیں۔ دونوں ٹانگوں کو سیدھا رکھیں اور کولھوں کو گھمائیں نہ۔

4۔ اب تین گہرے سانس لیں اور تیسری مرتبہ اندر سانس لے کر سانس کو قائم رکھیں اور دونوں ٹانگیں جھٹکے سے اوپر کی جانب لائیں۔

72

معمول کے مطابق سانس لیتے ہوئے انداز کو قائم رکھیں پھر سانس باہر نکالتے ہوئے ٹانگوں کو قابو میں رکھتے ہوئے واپس نیچے لائیں۔ جب آپ کا سانس آہستہ ہو جائے تو یہ عمل دوبارہ دہرائیں۔ جب آپ ٹانگیں باہر اوپر اٹھانے کے قابل ہو جائیں تو ٹانگوں کو خم دیں۔ مشق کے ساتھ آپ کے پاؤں آپ کے سر سے چھونا شروع ہو جائیں گے۔

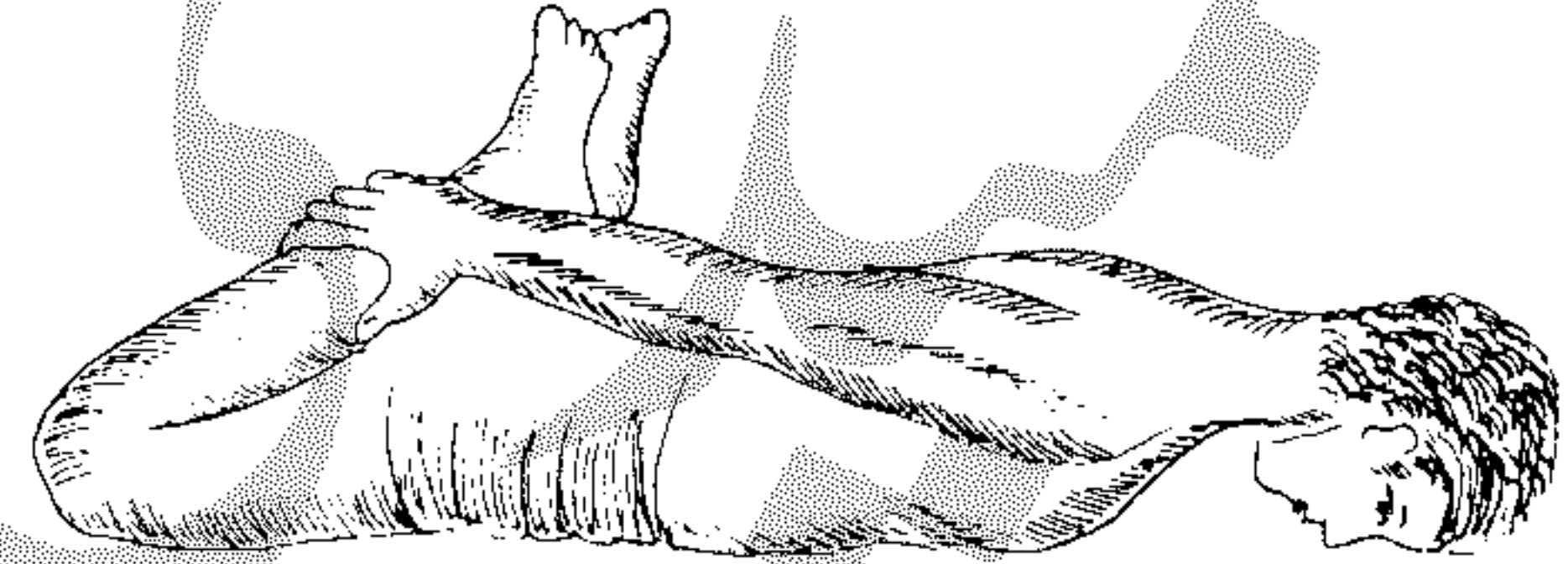
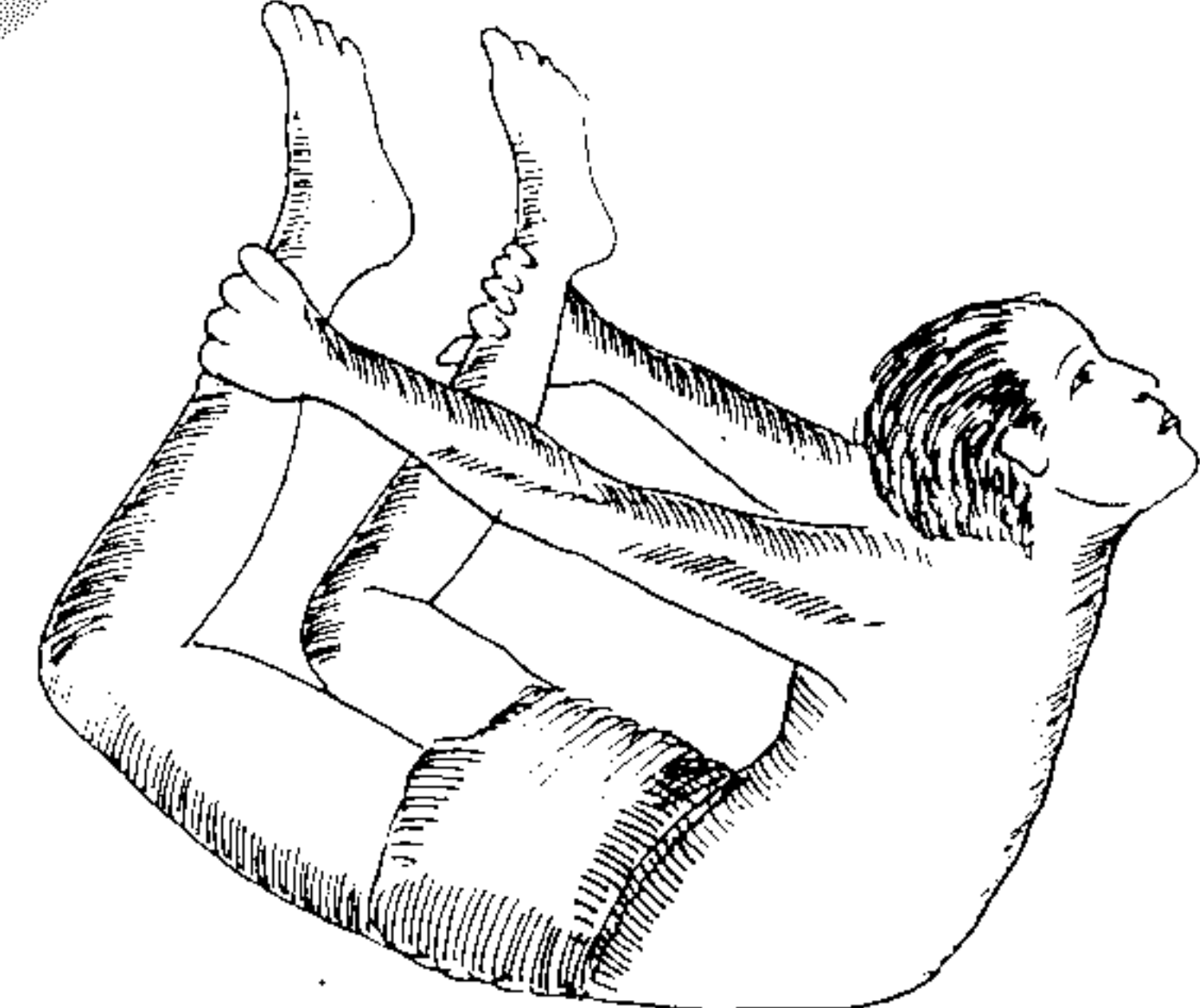
73

نوٹ: آپ دیکھیں گے کہ ہاتھوں کی مختلف پوزیشنوں سے آپ کو زیادہ سہارا ملے گا۔ ہاتھوں کی پلی بناتے ہوئے ہتھیلیاں رانوں کی سمت میں ہوں جیسا کہ اوپر دکھایا گیا ہے یا ہاتھوں کی انگلیاں باہم ایک دوسرے میں پھنسا کر رکھیں۔

کمان کا انداز

کمان کا انداز یا ''دھانو آسن'' میں جسم کے دونوں نصف حصوں کو بیک وقت اٹھایا جاتا ہے۔ اس میں شیش ناگ اور ٹڈی دونوں کی حرکات کو یکجا کر دیا گیا ہے' اور ہل اور

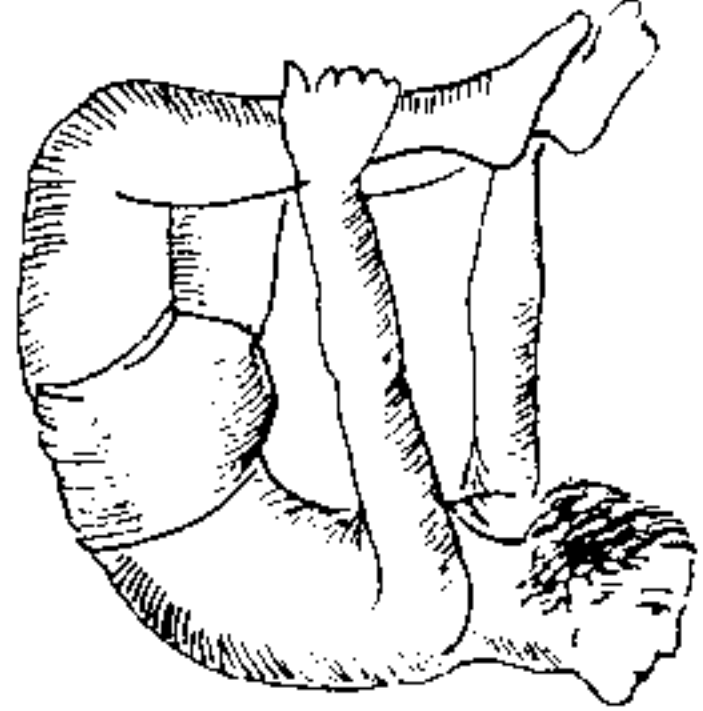
آگے کی جانب خم کے برعکس عمل کیا جاتا ہے۔ایک تیر انداز کی طرح جو کمان تندی کھینچتا ہے آپ اپنے دھڑ اور ٹانگوں کو باہم کھینچ کر خم دینے کے لیے اپنے ہاتھ اور بازو استعمال کرتے ہیں۔ یہ آسن آپ کی پشت کے مسلز کو مضبوط کرتا ہے اور آپ کی ریڑھ کی ہڈی کی لچک کو قائم رکھتا ہے۔اپنے پیٹ پر جسم کے وزن کو متوازن کرنے سے شکمی چربی میں کمی آتی ہے اور نظام انہضام اور تولیدی نظام صحت مند رہتا ہے۔ جھولتی ہوئی کمان خاص طور پر اندرونی اعضا کو طاقتور مالش مہیا کرتی ہے۔شروع میں آپ کے لیے ٹانگیں دور رکھتے ہوئے گھٹنے اٹھانا آسان ہوسکتا ہے۔زیادہ تجربہ کار طلبہ کو کمان آسن ٹانگیں جوڑ کر کرنا چاہیے۔

1- سر نیچے رکھتے ہوئے منہ کے بل لیٹ جائیں۔ سانس اندر لیں اور اپنے گھٹنوں کو اوپر کی جانب خم دیں پھر اپنے ہاتھ پیچھے لے جاتے ہوئے اپنے ٹخنوں کو پکڑ لیں۔سانس باہر نکالیں۔

74

75

2- سانس اندر لیتے ہوئے اپنا سر اور چھاتی اوپر اٹھائیں اور ساتھ ہی اسی

وقت گھٹنوں اور رانوں کو فرش سے اوپر اٹھاتے ہوئے اپنے ٹخنے اوپر کو کھینچیں۔ پیچھے کی جانب خم کھا کر اوپر دیکھیں۔اس انداز میں تین گہرے سانس لیں پھر سانس باہر نکالیں اور آسن سے باہر آجائیں۔

جھولتی کمان:

76

کمان کے آسن میں آئیں پھر سانس باہر نکالتے ہوئے آگے کو جھول جائیں اور سانس اندر لیتے ہوئے پیچھے کو جھولیں۔(جھولنے میں اپنے سر کو استعمال نہ کریں) یہ عمل دس مرتبہ دہرائیں۔پھر آخر میں چھ گہرے سانسوں تک بچے کے انداز میں آرام کریں۔صفحہ 62۔

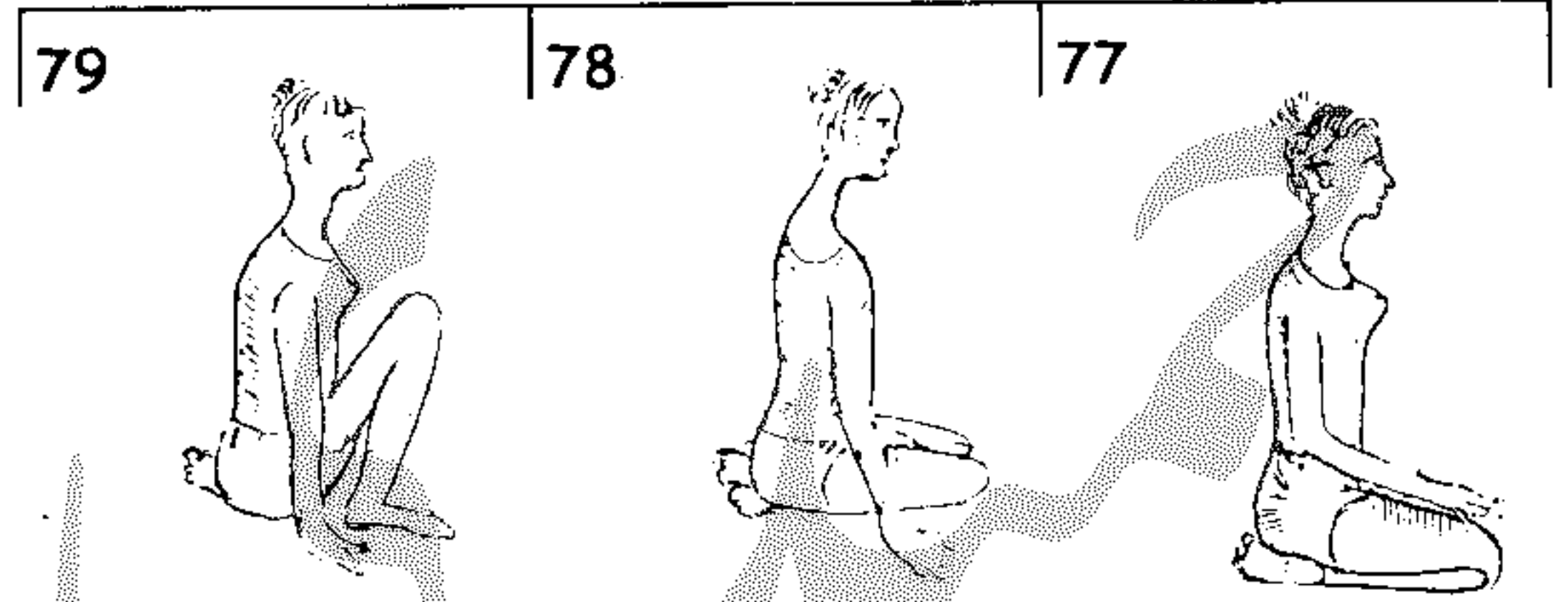
ریڑھ کی ہڈی کا نیم بل

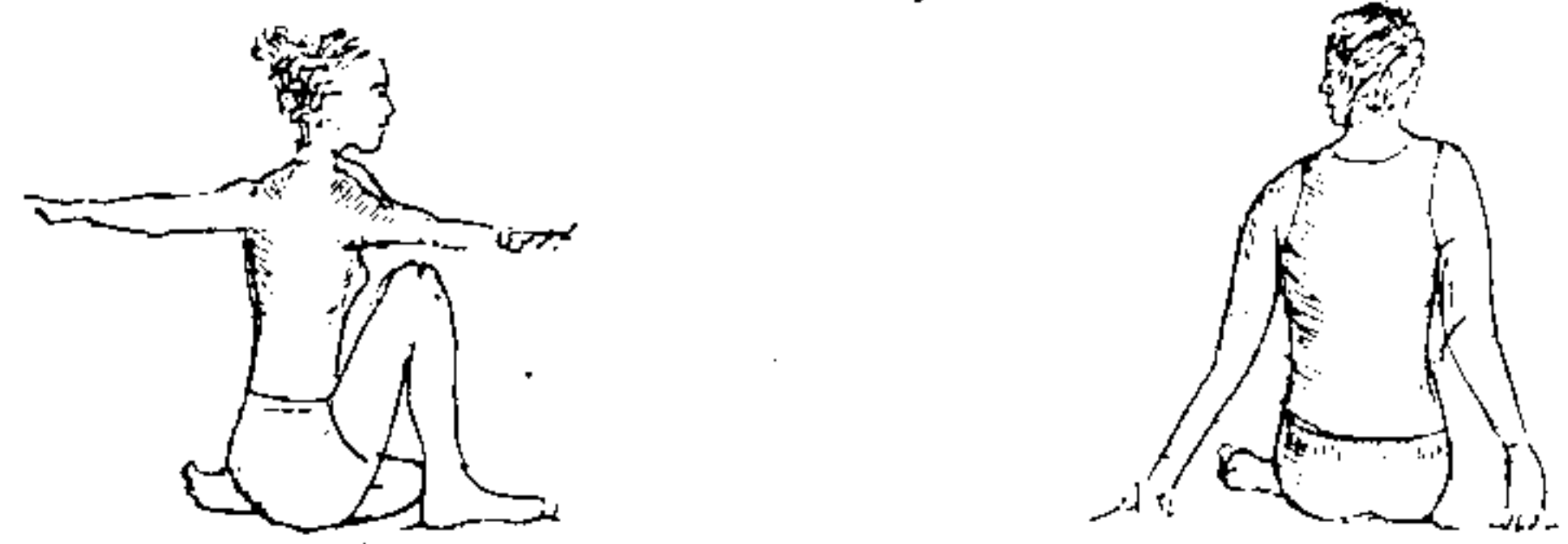
''جو روح کی موسیقی کو سنتا ہے زندگی میں اپنا کردار بہتر انداز میں ادا کرتا ہے۔'' (سوامی سیوآنند)

ریڑھ کی ہڈی کا بل جس کا سنسکرت نام مشہور یوگی متسندر سے لیا گیا ہے۔ بنیادی نشست میں موجود چند آسنوں میں سے ایک ہے، جو ریڑھ کی ہڈی کو بل دیتے ہیں۔ زیادہ تر آسن ریڑھ کی ہڈی کو آگے کی طرف یا پیچھے کی طرف خم دیتے ہیں جبکہ حقیقی طور پر لچکدار بنانے کے لیے اسے پہلو کے رُخ بھی بل دینا ضروری ہے۔ یہ حرکت ریڑھ کی ہڈی کے اعصاب اور لیگامنٹس (Ligaments) کو بھی قوت بخشتی ہے اور ہاضمے کو درست کرتی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کا نیم بل یا ''آردھامتسندر آسن'' جو یہاں سکھایا گیا ہے ایسے ہی فوائد کا حامل ہے اور جسم کو مکمل انداز کے لیے تیار کرتا ہے (صفحہ 177) اپنی ریڑھ کی ہڈی کو سیدھا کھڑا اور کندھوں کو یکساں سطح پر رکھیں اور تواتر کے ساتھ سانس لیں اور ہر مرتبہ سانس باہر نکالتے وقت تھوڑا سا مزید بل دیں۔ شروع میں بائیں جانب بل دیں، جیسا کہ نیچے دکھایا گیا ہے پھر اسی ترتیب کو دائیں جانب بل دینے کیلئے دہرائیں۔

1۔ اپنی ٹانگیں ساتھ ساتھ رکھتے ہوئے گھٹنوں کے بل ہو جائیں اور اپنی ایڑیوں پر بیٹھ جائیں۔ (دیکھیں تصویر 77)

2۔ پھر اپنے پیروں کی دائیں جانب بیٹھیں جیسا کہ نیچے دکھایا گیا ہے۔ (دیکھیں تصویر 78)

3۔ اپنی بائیں ٹانگ اٹھا کر دائیں ٹانگ کے اوپر سے گزار کر پاؤں دائیں گھٹنے کے باہر کی جانب رکھیں۔ اپنی دائیں ایڑی کولھوں کے قریب لے آئیں۔ ریڑھ کی ہڈی کو سیدھا اوپر کو رکھیں۔ (دیکھیں تصویر 79)

4۔ اپنے بازو کندھوں کی سطح پر باہر کو پھیلائیں اور بائیں جانب گھومیں۔ (دیکھیں تصویر 80)

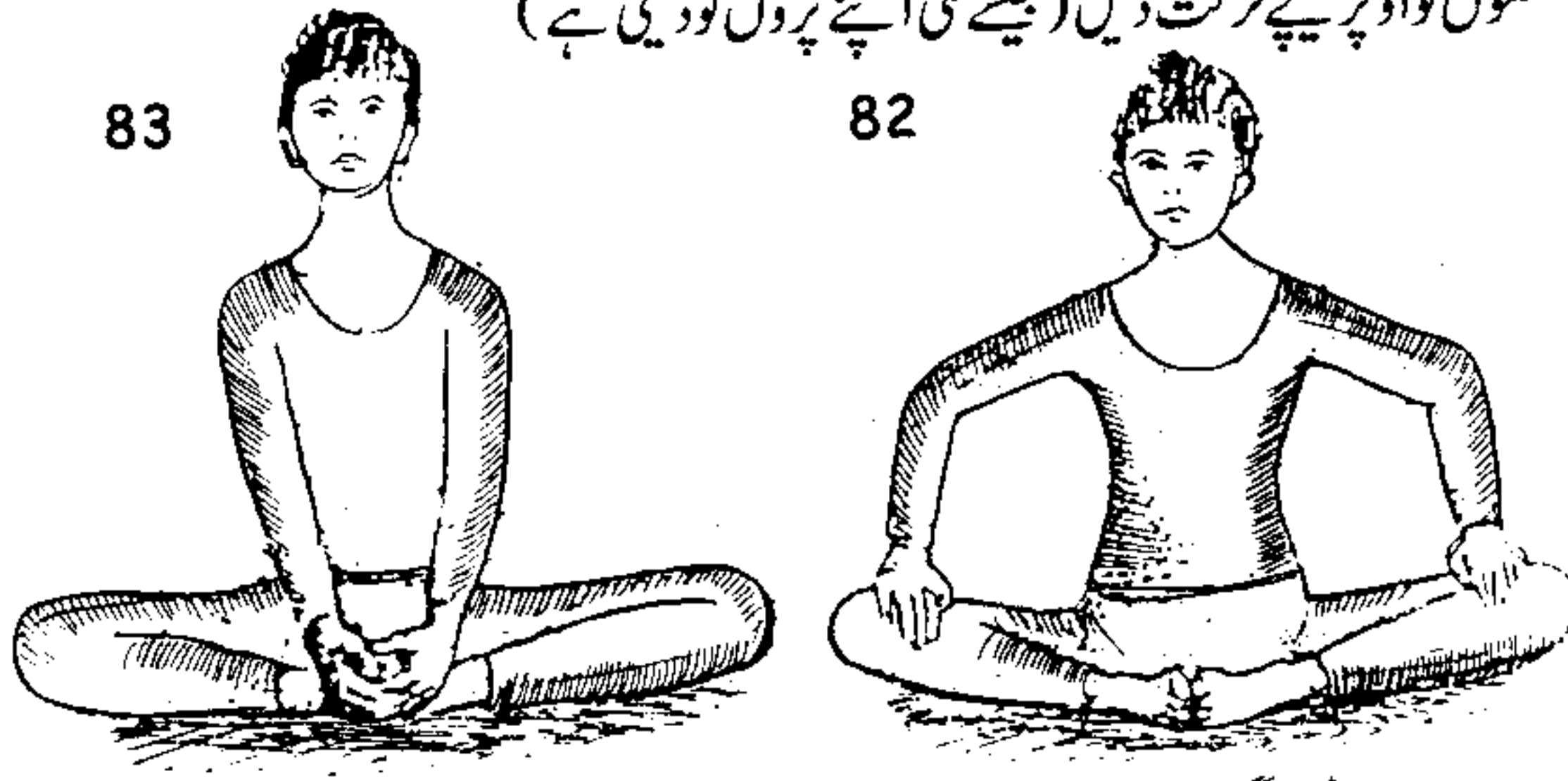
5۔ اب بایاں ہاتھ اپنے پیچھے فرش پر رکھتے ہوئے اپنا دایاں بازو بائیں گھٹنے کی باہر کی جانب نیچے لائیں اور بائیں پاؤں کو دائیں ہاتھ سے پکڑ لیں۔ سانس باہر نکالتے ہوئے بائیں جانب جتنا ممکن ہو سکے اتنا بل دیں۔ بائیں کندھے کے اوپر سے دیکھیں۔ (دیکھیں تصویر 81)

تصویر 80

تصویر 81

کنول کا انداز:

کنول انسان کے روحانی ارتقا کی علامت ہے۔ کیچڑ میں دبی اس کی جڑیں انسان کی سفلی فطرت کی، پانی سے نکلتا ہوا تنا اس کی وجدانی جستجو اور دھوپ میں کھلا ہوا پھول خود شناسی کی نمائندگی کرتا ہے۔ یوگا میں کنول یا ''پدم آسن'' مراقبے اور پرانائم کے لیے ایک مثالی انداز ہے۔ ٹانگیں ایک مستحکم پیندے کی شکل میں تہہ کر کے اور ریڑھ کی ہڈی کو سیدھا عمودی رکھ کر بیٹھتے ہوئے، جسم ایک آرام دہ سکون کی حالت میں ہوتا ہے۔ جتنی زیادہ دیر تک آپ اس انداز کو قائم رکھیں گے اتنا ہی زیادہ میٹابولزم سست پڑتا ہے اور ذہن صاف اور سکون کی حالت میں آتا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی سیدھی ہونے سے ''پران'' کا بہاؤ ہموار ہوتا ہے اور جو آپ کے ارتکاز کی قوت میں اضافہ کا سبب بنتا ہے۔ یہ آسن آپ کے ٹخنوں، گھٹنوں اور کولھوں کو مزید لچکدار بناتا ہے اور ٹانگ کے اعصاب کو فائدہ پہنچاتا ہے۔ سب سے پہلے ''کنول وارم اپ'' اور ''نیم کنول'' کریں۔

کنول وارم اپ:

ان ''بھادر آسنوں'' کی مشق آپ کو کنول کی تکمیل میں معاون ہوگی۔ ریڑھ کی ہڈی کو سیدھا عمودی رکھتے ہوئے اور پیروں کے تلوے باہم ملا کر اور ایڑیاں جسم کے نزدیک تر رکھتے ہوئے بیٹھیں۔ ''ٹخنے، گھٹنے انداز'' کے لیے اپنی پشت کو سیدھا رکھنے کے لیے گھٹنوں کو آگے کی جانب دبائیں۔ ''تتلی'' کے لیے اپنے پیروں کو جکڑ کر پکڑ لیں اور گھٹنوں کو اوپر نیچے حرکت دیں (جیسے تتلی اپنے پروں کو دیتی ہے)

ٹخنے، گھٹنے کا انداز

تتلی

کنول یا پدم آسن

''پدم آسن میں بیٹھا ہوا یوگی سانس کو یکساں رکھتے ہوئے ہر قید سے آزاد ہو جاتا ہے۔ اس میں شک کی کوئی گنجائش نہیں۔'' (ہاتھ یوگا پردیپک)

84

''کنول آسن'' اختیار کرنے کے لیے سیدھے بیٹھ کر اپنی ٹانگیں اپنے سامنے انگریزی کے لفظ ''V'' کی شکل میں سیدھی پھیلا دیں۔ آپ کی ریڑھ کی ہڈی بالکل سیدھی اور عمودی ہونی چاہیے۔ ایک گھٹنے کو خم دیں اور پاؤں اندر لا کر اسے اٹھا کر دوسری ران کو اوپر رکھ دیں۔ اب دوسرا پاؤں اندر لے کر آئیں۔ اگر آپ اسے مخالف ران کے نیچے رکھتے ہیں تو آپ نیم ''کنول آسن'' اختیار کرتے ہیں' جو شروع میں آسان ہوتا ہے اور جب تک آپ کی

85

(تصویر 4) نیم کنول

86

(تصویر 5) کنول

ٹانگیں مزید لچکدار نہیں ہو جاتیں اسے مراقبے اور پرانائم کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ مکمل یا پورے کنول آسن کے لیے آپ دوسری ٹانگ کو اٹھا کر پہلی ٹانگ کے اوپر اور پاؤں کو مخالف ران کے اوپر رکھتے ہیں۔ مستند کنول آسن میں بائیں ٹانگ اوپر ہوتی ہے اور گھٹنے فرش کو چھو رہے ہوتے ہیں۔

کاگ آسن

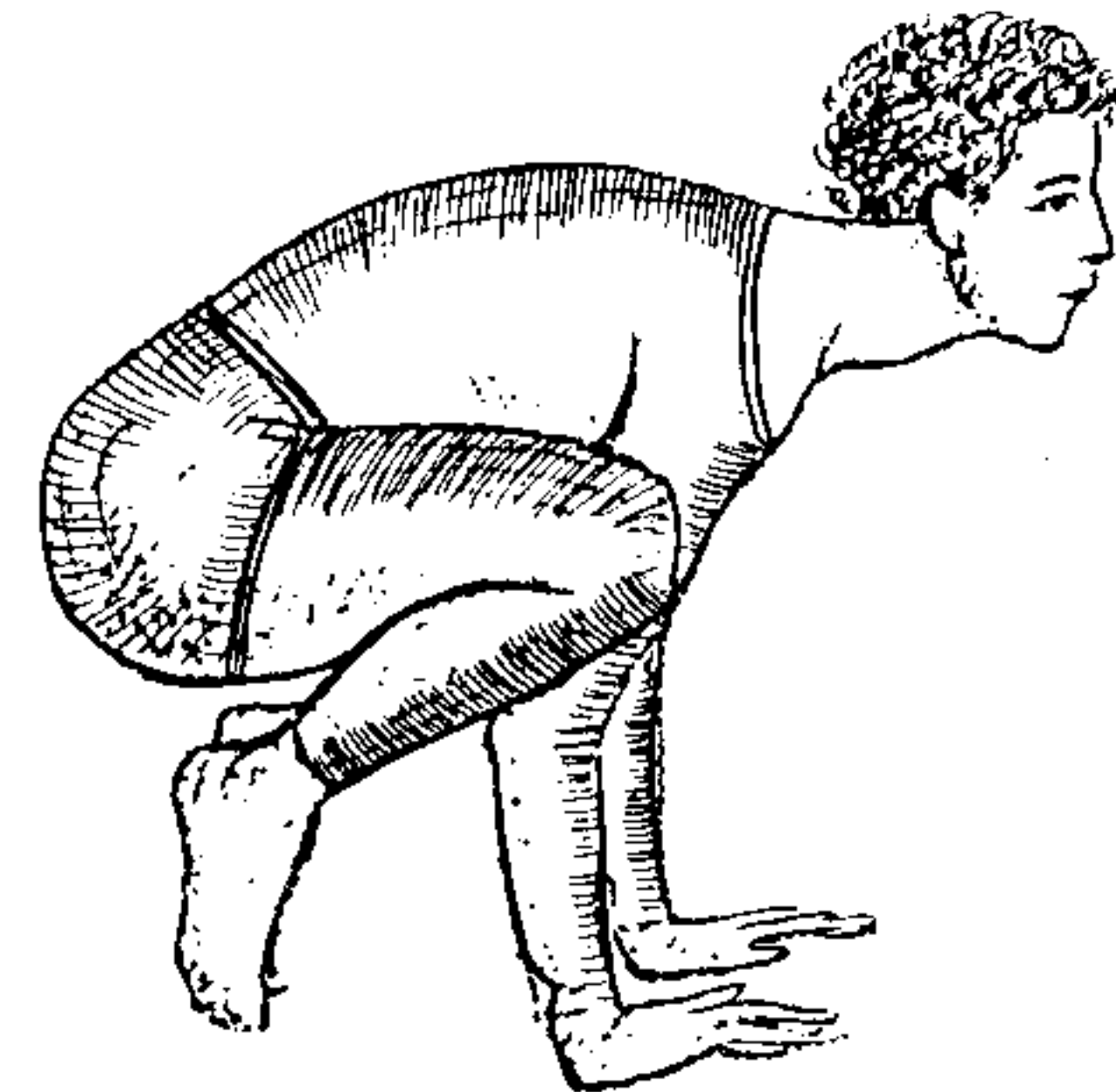
''ایک یوگی اپنے آپ کو تمام مخلوقات کے دلوں میں اور تمام مخلوقات کو اپنے دل میں محسوس کرتا ہے۔'' (بھگوید گیتا)

سنسکرت میں ''کاگ'' کوے کو کہتے ہیں۔ اس آسن میں جسم کے وزن کو کہنیوں اور ہاتھوں پر متوازن کرتے ہوئے اور سر کو پوری طرح آگے نکالتے ہوئے نمایاں انداز میں ''کائیں' کائیں'' کرتے ہوئے کوے کی نقالی کی جاتی ہے۔ کاگ آسن جو کہ ایک بہت ہی مفید توازن کا انداز ہے اگرچہ یہ دیکھنے میں بہت مشکل نظر آتا ہے لیکن حقیقت میں اسے اختیار کرنا نسبتاً آسان ہے۔ اس کا راز یہ ہے کہ کافی حد تک جسم کو آگے کی سمت میں نکال کر ذہن کو خیالات سے آزاد کر کے توجہ توازن پر مرکوز کر دی جاتی ہے۔ اس آسن کی مشق سے آپ کی کلائیوں' بازوؤں اور کندھوں کو بہت مضبوطی حاصل ہوتی ہے۔ آپ کی توجہ کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے اور چھاتی پھیلتی ہے جس سے سانس لینے کی گنجائش میں اضافہ ہوتا ہے۔ (آپ کو ''آسن اور متغیرات'' کے باب میں جسمانی توازن پر مبنی بہت سے انداز ملیں گے)

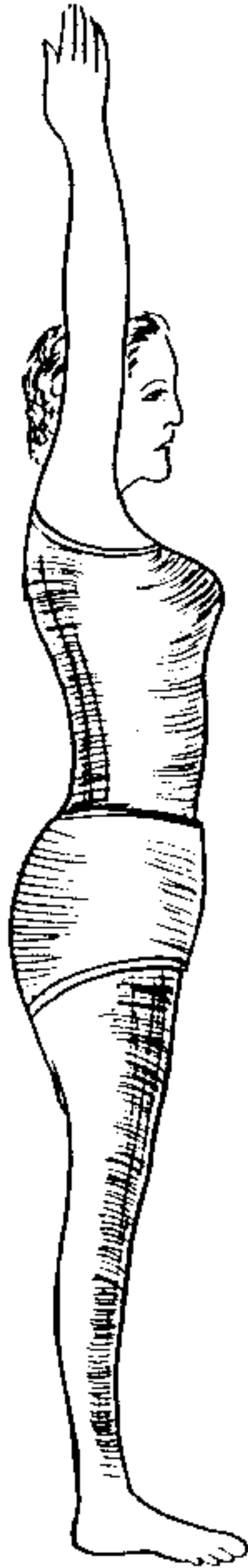
❖ ... پیروں کے بل بیٹھ کر اپنے بازو گھٹنوں کے درمیان لے آئیں اپنی ہتھیلیاں اپنے کندھوں کی چوڑائی کے فاصلے پر اپنے سامنے فرش پر ہموار ٹکا دیں' انگلیاں تھوڑی سی کھلی اور باہر کی جانب نکلی ہوں۔ اب اپنی کہنیوں کو باہر کی جانب اس طرح سے خم دیں کہ آپ کے بازوؤں کا پچھلا حصہ آپ کے گھٹنوں کے ٹکنے کے لیے ایک جگہ بنا دے۔

87

❖... اپنے سامنے فرش پر ایک مقام کا انتخاب کرلیں جہاں آپ نے اپنی نگاہیں جمانا ہوں گی۔ سانس اندر کھینچیں اور سانس کو اندر ہی رکھتے ہوئے اس مقام کی جانب جھکیں۔ ساتھ ہی اپنے پیروں کے پنجے اوپر اٹھاتے ہوئے اپنا وزن ہاتھوں پر منتقل کردیں سانس باہر نکالیں اور اس انداز کو تین یا چار گہرے سانسوں تک قائم رکھیں۔

88

ہاتھ پیروں پر والا انداز ''پدہست آسن''

''قدرت آپ کو مسلسل خدا کے پرتو میں ڈھال رہی ہوتی ہے۔'' (سوامی سیوآنند)

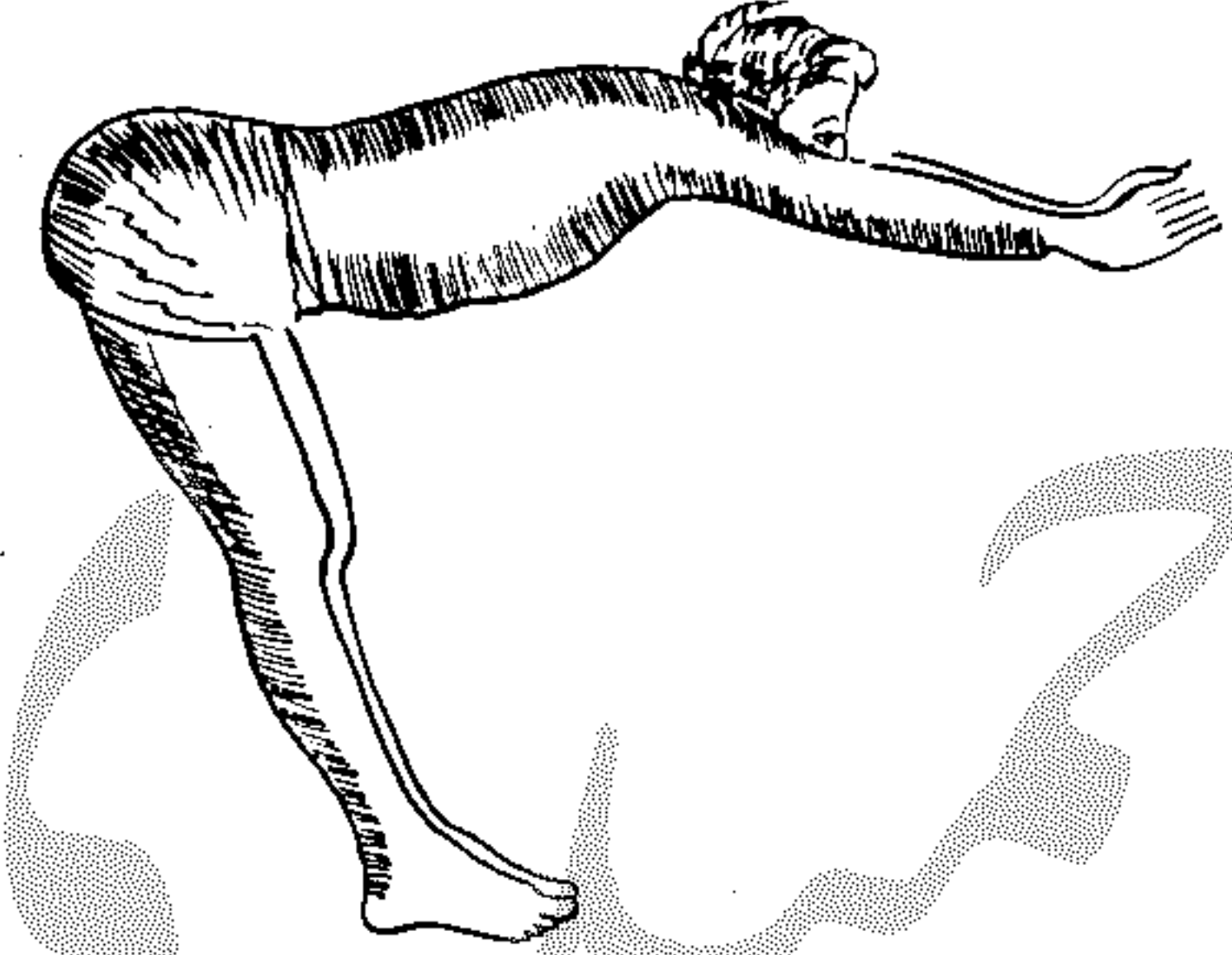
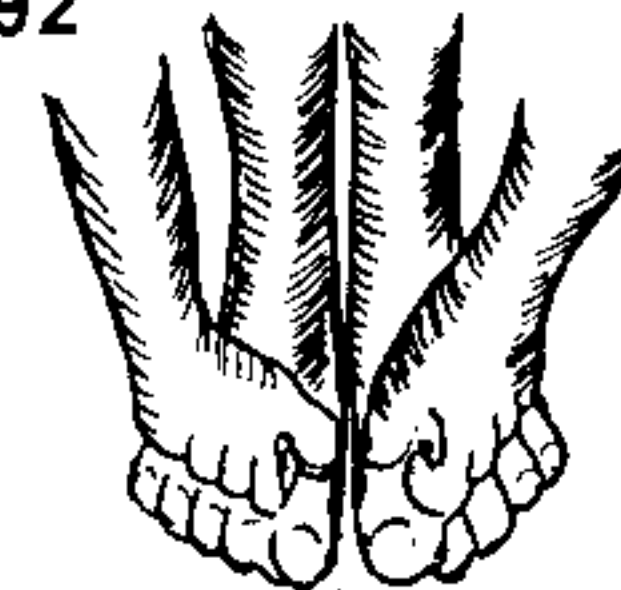
ہاتھ پیروں پر والا انداز یا ''پدست آسن'' بہت سے انہی فوائد کا حامل ہے جو آگے کی جانب خم والے انداز سے حاصل ہوتے ہیں۔ کمر سے زائد چربی ختم کرتا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی میں لچک پیدا کرتا ہے' ٹانگوں کے لیگامنٹس اور خاص طور پر ہیم سٹرنگز (سخت ریشے جو گھٹنوں کو درمیان سے اور اطراف سے مسلز کے ساتھ جوڑتے ہیں) میں لچک اور پھیلاؤ پیدا کرتا ہے۔ یہ دماغ کی طرف دوران خون میں بھی اضافہ کرتا ہے آگے کی جانب خم کی مانند اس آسن کا مقصد اپنی ٹانگوں اور ریڑھ کی ہڈی کو سیدھا رکھتے ہوئے جس قدر ممکن ہو سکے اس حد تک نیچے کی جانب جھکنا ہوتا ہے۔ جب آپ کی پشت زیادہ لچکدار ہو جائے گی تو آپ خود بخود فطری طور پر اپنے پنجے پکڑلیں گے اور سر کو پنڈلیوں کے سامنے والے حصے کے ساتھ لگا سکیں گے۔ انداز کو قائم رکھتے ہوئے گہرا سانس لیں اور ہر مرتبہ سانس باہر نکالتے وقت اپنے آپ کو تھوڑا سا مزید نیچے کی جانب اپنی چھاتی کو مزید ٹانگوں کے نزدیک لے جانے کے لیے اپنے ہاتھ فرش پر رکھ کر پیچھے کی جانب لے کر جائیں جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے۔

89

❖... دونوں پاؤں جوڑ کر کھڑے ہو جائیں۔ سانس باہر نکالیں۔ پھر سانس اندر لیں اور اپنے بازو اپنے سر کے اوپر لے جائیں۔ ریڑھ کی ہڈی کو

لمبا کرنے کیلئے اپنے سر کو اوپر اٹھا کر اپنے قد کو جتنا لمبا کر سکتے ہیں‘ کریں۔

❖... سانس باہر نکالتے ہوئے پیڑو سے خم دے کر آگے کو جھکیں اپنے بازو آگے کی جانب بالکل سیدھے رکھیں۔ اپنے گھٹنوں اور ریڑھ کی ہڈی کو جس قدر سیدھا رکھ سکتے ہیں رکھیں۔

90

91

❖... جہاں تک ممکن ہو سکے نیچے کی جانب جائیں اور یا تو اپنے ٹخنوں کو یا پاؤں کے انگوٹھوں کو ہاتھ کے انگوٹھے اور شہادت کی انگلی سے لپیٹ کر پکڑیں (جیسا کہ اوپر دکھایا گیا ہے) اپنے سر کو پنڈلیوں کی جانب لے کر جائیں اور اسی انداز میں گہرا سانس لیں۔ سانس اندر لیتے ہوئے اور دھڑ کو آگے کی جانب رکھتے ہوئے انداز سے باہر آئیں۔ اپنے بازو اپنے سر کے سامنے باہر کو پھیلا کر رکھیں اور اپنے پہلوؤں پر نیچے کرلیں۔

92

تکون کا انداز یا تریکون آسن

’’خوشی دائمی ہے یہ کبھی فنا نہیں ہوتی‘ غم فریب ہے
جو آخر کار فنا کو پہنچتا ہے۔‘‘ (سوامی سیوآنند)

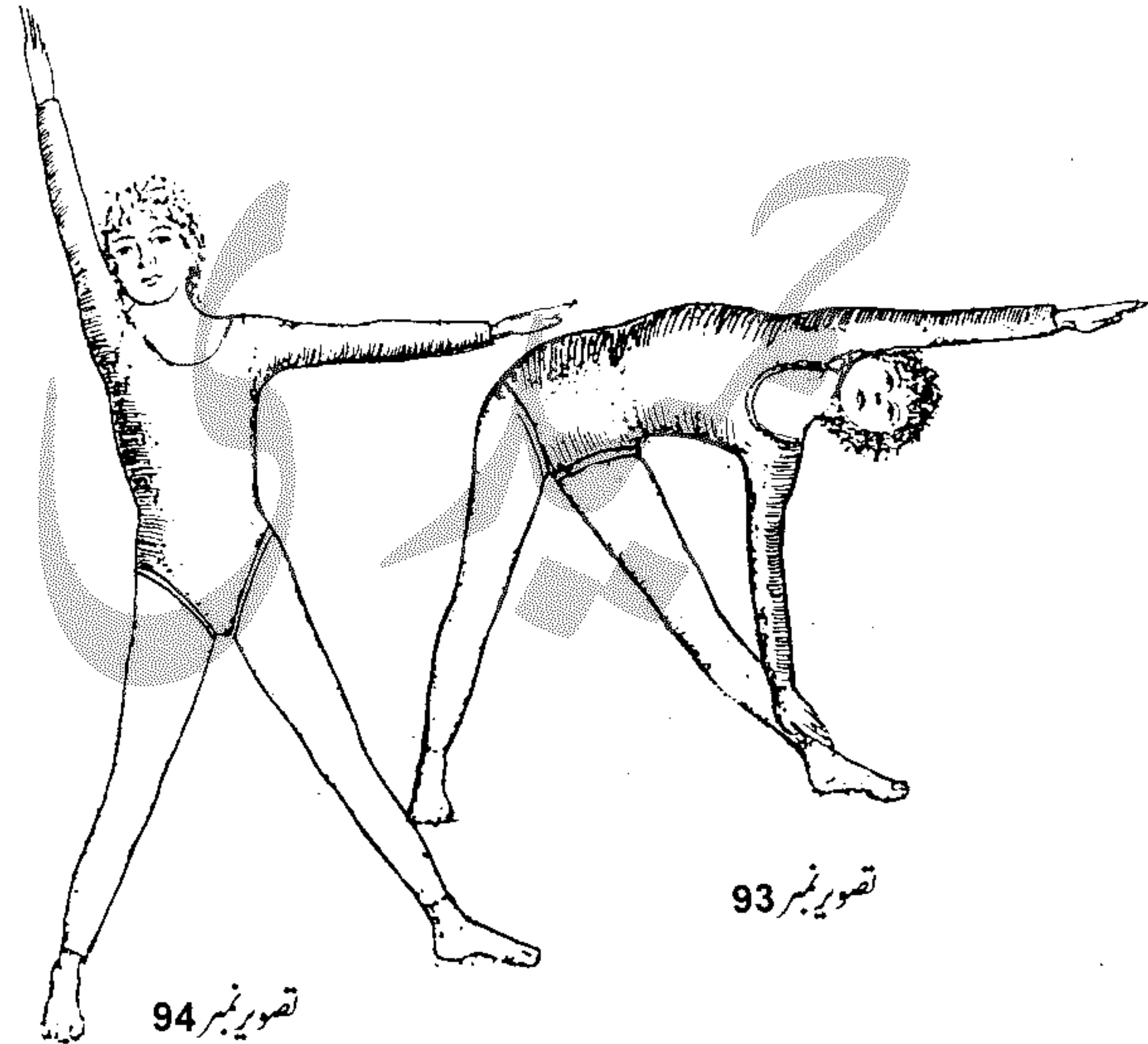
ہندو آرٹ میں تکون مقدس اصول کی علامت ہے اور یانتروں اور منڈلوں میں اکثر ملتی ہے اور مراقبے یا دھیان کے لیے استعمال ہوتی ہے۔ اگر اس کی نوک نیچے کی جانب ہو تو یہ شکتی کی نمائندگی کرتی ہے جو کہ متحرک مادہ (مونث) اصول ہے۔ نوک اوپر کی جانب ہو تو سیوا کی علامت سمجھی جاتی ہے جو کہ انفعالی نر (مذکر) قوت ہے۔ تریکون آسن یا تکون کا انداز ہماری بنیادی نشست کے اندازوں کا اختتامیہ ہے۔ یہ ریڑھ کی ہڈی کے نیم بل کے انداز ’’متسندر آسن‘‘ کی حرکت میں اضافہ کرتا ہے اور ریڑھ کی ہڈی کو ایک شاندار پہلو کے رُخ کا کھچاؤ مہیا کرتا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کے اعصاب کو مضبوط بناتا ہے اور نظام انہضام کی مناسب کارکردگی میں معاونت کرتا ہے۔ جسم ہلکا پھلکا ہو جاتا ہے اور دوسرے آسنوں میں بہتری پیدا ہوتی ہے۔ تکون کا انداز اختیار کرتے ہوئے خیال رکھیں کہ آپ کے کولھے مڑے ہونے کے بجائے سامنے کی طرف بالکل ہموار ہوں۔ پہلے دائیں جانب خم دیں پھر ایسے ہی بائیں جانب کا خم دہرا دیں جیسا کہ نیچے دکھایا گیا ہے۔ ان بنیادی آسنوں میں مکمل توازن کو اپنا ہدف رکھیں۔ اس طرح آپ کو مزید ترقی یافتہ متغیرات کے لیے مطلوبہ کنٹرول اور ارتکاز حاصل ہو سکے گا۔

❖... اپنے پاؤں کافی دور (تقریباً 3 سے 4 فٹ) رکھ کر کھڑے ہو جائیں اپنے بائیں پاؤں کا رُخ بائیں جانب اور دایاں پاؤں بائیں سے بالکل سیدھا رکھیں‘ اپنا بایاں بازو اپنے کندھے کی سطح پر سیدھا پھیلائیں اور دایاں بازو سیدھا اوپر اپنے دائیں کان کے ساتھ لے جائیں اب اندر سانس لیں۔
(دیکھیں تصویر 93)

❖... جب سانس باہر نکال رہے ہوں جسم کو بائیں جانب اور معمولی سا آگے کی

جانب رہتے ہوئے خم دیں۔ اپنا بایاں ہاتھ اپنی بائیں ٹانگ پر پھسلاتے ہوئے نیچے لے جائیں اور نیچے آخری حد تک جاتے ہوئے ٹانگ کو پکڑلیں۔ نگاہیں اپنے دائیں ہاتھ پر رکھیں اسی انداز میں رہتے ہوئے کئی گہرے سانس لیں۔ اب اسی طرح سے دائیں جانب کے خم کو دہرائیں۔
(دیکھیں تصویر 94)

تصویر نمبر 93

تصویر نمبر 94

بنیادی مشق کے لیے چارٹ

یوگا کی مشق کے لیے دیئے گئے ذیل کے چارٹس کی مدد سے آپ ''بنیادی نشست'' میں دی گئی مشقوں کا آغاز آسانی سے کر سکتے ہیں۔ یوگا میں آپ کے تجربہ کی سطح

خواہ کچھ بھی ہو'ان کی مدد سے آپ اپنی استعداد کے مطابق اپنے راستے کا تعین کر سکتے ہیں۔ اگر آپ بالکل ہی نئے ہیں تو پھر 20 دن کے مرحلہ وار پروگرام پر عمل کرتے ہوئے آغاز کریں۔ اس پروگرام کو پانچ پانچ دنوں پر مشتمل چار وقفوں میں تقسیم کیا گیا جو کہ آپ کو بتدریج یوگا کی مشقوں سے متعارف کراتا ہے۔ پہلے پانچ دن کے لیے آپ صرف ان ورزشوں اور آسنوں تک محدود رہیں گے جو کالم 1 میں دکھائے گئے ہیں۔ اس طرح بتدریج بنیادیں استوار کرتے ہوئے پانچ پانچ دنوں پر مشتمل اگلے مراحل کی طرف بڑھتے چلے جائیں گے۔ ہم نے ان کے لیے کسی خاص وقت کا تعین نہیں کیا کیونکہ ہر ایک کی انفرادی ضروریات علیحدہ علیحدہ ہوتی ہیں۔ جب آپ آسنوں کی مکمل ترتیب پر عمل کرنے لگیں تو پھر ''امتیازی کلاس'' کی مشق کر سکتے ہیں جو کہ ڈیڑھ گھنٹے دورانیے کی ہے۔ یاد رکھیں کہ یہاں جو وقت دیا گیا ہے۔ اس سے یہ مراد نہیں ہے کہ آپ کسی آسن کی آخری حالت کو اتنے عرصے کے لیے برقرار رکھیں بلکہ یہ وہ تمام تر وقت ہے جو آپ ایک آسن پر صرف کرتے ہیں۔ جس بھی آسن پر * کا نشان دیا گیا اس کے بعد آپ کو کم از کم چھ گہرے سانسوں تک لاشے کا انداز (ساوآسن) اختیار کرنا ہوگا۔ جس دن آپ کے پاس پوری نشست پر عمل کرنے کا وقت نہ ہو اس کے لیے ہم نے ایک آدھ گھنٹے کی کلاس بھی شامل کی ہوئی ہے۔ یہ آسنوں کا ایسا سیٹ ہے جو آپ کے جسم کی توانائیوں کو اس وقت تک برقرار رکھے گا جب تک آپ کے پاس مکمل نشست پر عمل کرنے کا وقت نہیں ہوتا۔ جس چارٹ پر بھی آپ عمل کر رہے ہوں اس پر باقاعدگی سے عمل کریں تاکہ یوگا آپ کی روزمرہ زندگی کا ایک حصہ بن سکے۔ جیسا کہ سوامی سیوآنند نے کہا ہے ''عمل کا ایک پاؤ بھی بیس من کے نظریہ سے بہتر ہے۔''

گراف دوسرے صفحے پر ملاحظہ کریں۔

نمبر	آسن	مرحلہ 1	مرحلہ 2	مرحلہ 3	مرحلہ 4	آدھے گھنٹے کی کلاس	امتیازی کلاس ڈیڑھ گھنٹہ	آسن (امتیازی کلاس)
1	ساؤ آسن	●	●	●	●	1m	5m	آنکھ کا انداز
2		●	●	●	●			
3	کپلا بھاتی	●*	●	●	●	3m	4m	انولوماویلوما
4			●*	●*	●*	4m*	6m*	
5	گردن گھمانا	●	●	●	●		1m	آنکھ کی ورزش
6		●	●	●	●		2m	
7	شیر کا انداز	●	●	●	●		1m	سورج نمسکار
8		●*	●*	●*	●*	5m*	10m*	
9	ٹانگیں اٹھانا	●	●*	●*	●*		5m	سر کے بل
10				●*	●*	3m*	10m*	
11	گندھوں کے بل		●*	●*	●*	1m*	5m*	ہل
12				●*	●*	.5m	2m	
13					●*	.5m	1m*	ماہی
14	پل		●*	●*	●*	.5m*	2.5m*	
15	آگے کا خم		●*	●*	●*	1m*	5m*	شیش ناگ
16			●*	●*	●*	.5m	2m*	
17	ٹڈی				●*	.5m*	2m*	کمان
18				●*	●*		2m	
19	ریڑھ کا نیم بل			●	●	1m	2m	کنول
20					●		1m	
21	کاگ				●		1m*	ہاتھ پاؤں پر
22				●	●	1m	2m	
23	تکون		●	●	●	1m	2m	ساؤ آسن
24		●	●	●	●	5m	10m	

بنیادی کورس پانچ پانچ دن کے 4 مراحل:

نوٹ: m منٹ کو ظاہر کرتا ہے جہاں * کا نشان دیا گیا ہے اس آسن کے بعد ہدایت کے مطابق ساؤ آسن اختیار کرنا ہوگا۔

سانس لینا

''بھٹکی ہوئی سانسیں ذہن کو پراگندہ کرتی ہیں جبکہ پُرسکون سانس ذہن کو بھی پُرسکون بناتی ہے۔''
(ہاتھ یوگا پردیپک)

سانس لینا زندگی ہے۔ ہم خوراک اور پانی کے بغیر دنوں زندہ رہ سکتے ہیں لیکن سانس نہ لینے سے منٹوں میں مرجاتے ہیں۔ اس حوالے سے یہ بات واقعی حیران کن ہے کہ ہم معمول کی زندگی میں درست سانس لینے کے عمل کو کوئی اہمیت نہیں دیتے۔ ایک یوگی کے لیے درست انداز میں سانس لینے کے دو اہم مقاصد ہوتے ہیں' خون میں زیادہ سے زیادہ آکسیجن شامل کرنا اور اس طرح دماغ کو زیادہ آکسیجن بہم پہنچانا اور پران یا قوت حیات (صفحہ 82) کو کنٹرول کرنا جو ذہن کو کنٹرول کرنے کا موجب بنتی ہے۔ پرانائم' یعنی سانس کو کنٹرول کرنے کا علم' ورزشوں کے ایک ایسے سلسلے پر مشتمل ہے جو خاص طور پر ان ضروریات کو پورا کرنے کے لیے تشکیل دی گئی ہیں اور جسم کو حیات آفریں صحت سے نوازتی ہیں۔

سانس لینے کی تین بنیادی اقسام ہیں۔ ہنسلی سے سانس لینا (اتھلا سانس) پسلیوں سے سانس لینا (درمیانہ سانس) اور پیٹ سے سانس لینا (گہرا سانس)۔ ایک

مکمل یوگیائی سانس میں تینوں کو مجتمع کیا جاتا ہے۔ پیٹ کے ذریعے گہرے سانس سے ابتدا کرتے ہوئے پسلیوں اور ہنسلی کے علاقوں سے سانس لینے کا عمل جاری رکھا جاتا ہے۔

اکثر لوگ درست انداز میں سانس لینا بھول چکے ہیں۔ وہ بہت اتھلے اتھلے سانس لیتے ہیں اور ڈایافرام (مسلز پر مشتمل ایک پردہ جو سینے کے اندرونی حصے اور پیٹ کے اندرونی حصوں کو الگ الگ کرتا ہے اور عمل تنفس میں ایک اہم مددگار مسل ہے) کا استعمال بالکل نہیں کرتے' وہ سانس اندر لے جانے کے لیے یا تو اپنے کندھے اٹھاتے ہیں یا پھر پیٹ کو سکیڑتے ہیں۔ اس طریقے سے آکسیجن کی بہت کم مقدار اندر جاتی ہے اور پھیپھڑوں کا صرف اوپر والا حصہ استعمال ہوتا ہے۔ جو قوت حیات اور بیماریوں کے خلاف مزاحمت کو کم کرنے کا باعث بنتا ہے۔

یوگا کی مشق میں آپ کو ان عادات کے برعکس عادات اپنانے کو کہا جاتا ہے۔
درست انداز میں سانس لینے سے مراد یہ ہے کہ منہ کو بند رکھ کر ناک کے ذریعے سانس لیا جائے' اور پورے پھیپھڑوں کو استعمال کرتے ہوئے سانس کو مکمل طور پر اندر لے جایا جائے اور باہر نکالا جائے۔ جب آپ سانس باہر نکالتے ہیں تو پیٹ سکڑتا ہے اور ڈایافرام دل کی مالش کرتا ہوا اوپر کو حرکت کرتا ہے۔ جب آپ اندر سانس لیتے ہیں تو پیٹ پھیلتا ہے اور ڈایافرام شکمی اعضا کی مالش کرتا ہوا نیچے کو آتا ہے۔

بالکل اسی طرح جس طرح ایک آسن کے تین مراحل ہوتے ہیں۔ (صفحہ 30)
اسی طرح پرانائم میں ہر سانس کے تین مراحل ہیں۔ سانس اندر لے جانا' تھوڑی دیر اسے اندر رکھنا اور باہر نکالنا۔ اکثر لوگ سانس اندر لینے کو سب سے اہم مرحلہ خیال کرتے ہیں جبکہ حقیقت میں سانس باہر نکالنے کا عمل کلیدی حیثیت رکھتا ہے۔ کیونکہ جتنی زیادہ باسی ہوا آپ باہر نکالیں گے اتنی ہی زیادہ تازہ ہوا آپ اندر لے جا سکیں گے۔ سانس کی یوگیائی مشقوں میں سانس کو لمبا عرصہ اندر رکھنے اور خارج کرنے پر خاص زور دیا جاتا ہے' حقیقت میں بعض مشقوں میں سانس باہر نکالنے کا دورانیہ سانس اندر لے جانے کے دورانیے سے دوگنا اور سانس کو اندر رکھنے کا دورانیہ چار گنا ہوتا ہے۔

جب آپ اپنے ناک سے سانس لیتے ہیں تو ہوا گرم ہو جاتی ہے اور چھن کر آتی ہے لیکن یوگائی نقطۂ نظر سے ناک کے ذریعے سانس لینے کی سب سے اہم وجہ ''پران'' ہے۔ بالکل اسی طرح جس طرح ہوا میں سے خوشبو حاصل کرنے کے لیے آپ کو ناک کے ذریعے سانس لینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ کو ''پران'' کی زیادہ سے زیادہ مقدار اندر لے جانے کے لیے ناک کے ذریعے سانس لینا ضروری ہے۔ کیونکہ خوشبو کو سونگھنے والے حصے ناک کی پشت میں واقع ہیں جن میں سے پران مرکزی اعصابی نظام اور دماغ تک پہنچتی ہے۔

یوگا سانس کی مشقیں آپ کو پران پر اور اس کے نتیجے میں ذہن پر کنٹرول کرنا سکھاتی ہیں کیونکہ یہ دونوں ایک دوسرے پر انحصار کرتے ہیں۔ جب آپ غصے یا خوف کی حالت میں ہوتے ہیں تو آپ کی سانسیں اتھلی' تیز اور بے قاعدہ ہوتی ہیں اس کے برعکس جب آپ سکون کی حالت میں یا گہری سوچ میں ہوتے ہیں تو آپ کا سانس بھی سست پڑ جاتا ہے۔ آپ آسانی سے اس پہلو کا خود اندازہ لگا سکتے ہیں۔ ایک لمحے کے لیے کمرے میں آہستہ ترین آواز مثلاً کلاک کی ٹک ٹک سننے کی کوشش کریں۔ آپ دیکھیں گے کہ اپنی توجہ کو مرکوز کرتے ہوئے آپ لاشعوری طور پر اپنی سانسوں کو آہستہ یا بعض اوقات معطل بھی کر دیتے ہیں۔

جیسا کہ آپ کی ذہنی حالت آپ کے سانس لینے کے انداز سے عیاں ہوتی ہے۔ اس سے ثابت ہوتا ہے کہ اپنے سانس پر کنٹرول کر کے آپ اپنی ذہنی حالت پر

قابو پانا سیکھ سکتے ہیں۔ اپنے سانس کو باقاعدہ کر کے آپ نہ صرف آکسیجن اور پران کی زیادہ مقدار جذب کر رہے ہوتے ہیں بلکہ اپنے آپ کو ارتکاز اور مراقبے کی مشق کے لیے بھی تیار کر رہے ہوتے ہیں۔

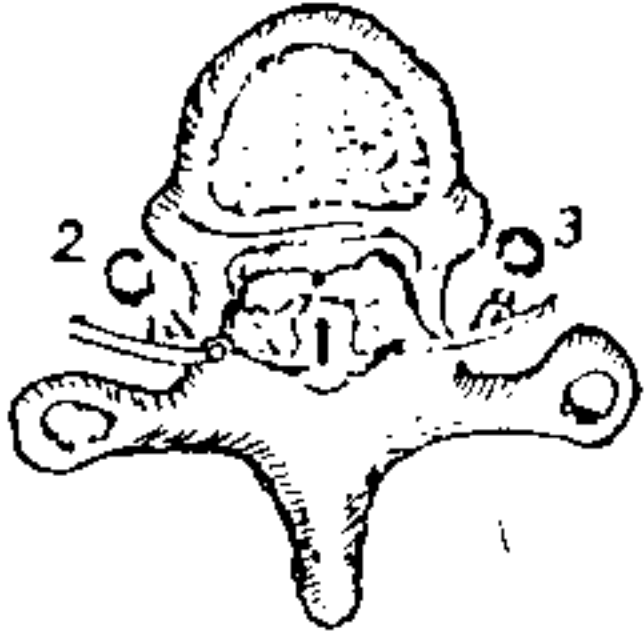
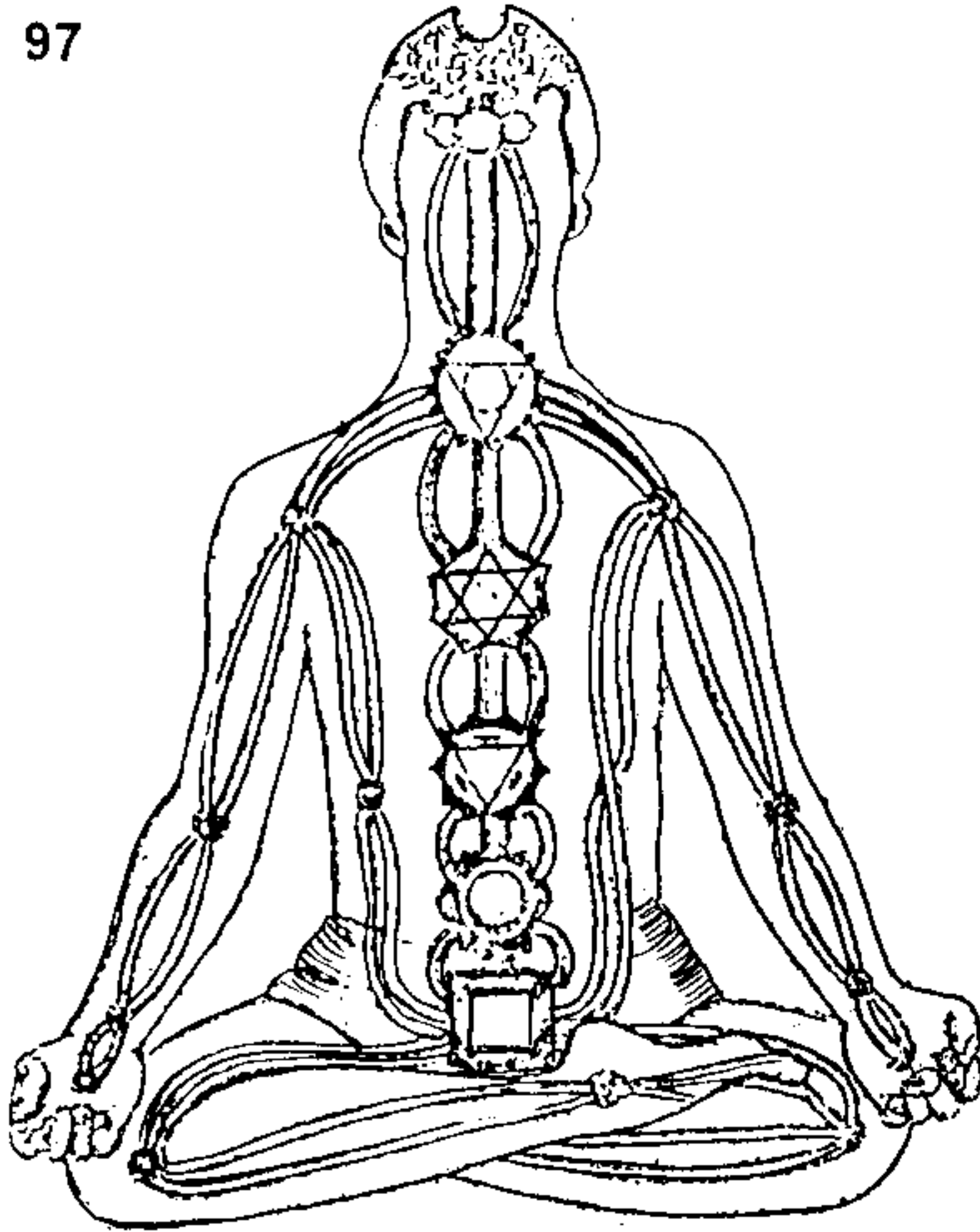
پران اور لطیف جسم

یوگا کی تمام مشقوں کا مرکزی نکتہ پران یا قوت حیات کا بہاؤ ہے۔ ''پران'' مادے میں موجود ہے لیکن یہ مادہ نہیں ہے، یہ ہوا میں موجود ہے لیکن آکسیجن نہیں ہے۔ یہ توانائی کی ایک لطیف شکل ہے جو ہوا، خوراک، پانی اور دھوپ میں پائی جاتی ہے اور مادے کی تمام قسموں میں روح پھونکتی ہے۔ آسنوں اور پرانائم پر عمل کر کے زیادہ سے زیادہ پران جذب کر کے جسم میں ذخیرہ کی جاسکتی ہے جو قوت حیات اور طاقت میں اضافہ کا باعث بنتی ہے۔ یوگیوں کے خیال میں مادی جسم کے علاوہ انسان دو اور جسم ہیں جو اس کو گھیرے ہوئے ہیں 'کوکبی جسم' اور 'علتی جسم'۔ پران کوکبی اور مادی جسموں کے درمیان ایک اہم رابطہ ہے لیکن اس کا زیادہ تر بہاؤ کوکبی جسم کی ندیوں میں ہوتا ہے جیسا کہ شکل میں دکھایا گیا ہے۔ یہ دونوں مثبت اور منفی قوت کی شکل میں پائی جاتی ہے۔ منفی شکل کو ''اپانا'' کہا جاتا ہے۔ پران خود دماغ کی سمت جانے والی دھڑکن ہے جس کی فطرت میں اوپر کی جانب حرکت کرنا ہے۔ ''اپانا'' دماغ سے باہر والی دھڑکن ہے اور نیچے کی جانب حرکت کرتی ہے۔ جب یہ دونوں ''ملادھر چکر'' میں آ کر یکجا ہوتی ہیں تو ''کندلانی'' بیدار ہوتی ہے۔

کندلانی اور ندیاں:

ندیاں کوکبی جسم میں اعصابی راستے یا نالیاں ہیں جن میں سے پران بہتی ہے۔ آسن اور پرانائم ندیوں کو صاف کرنے کے لیے تشکیل دیئے گئے ہیں۔ کیونکہ جب ان میں رکاوٹ آتی ہے تو پران کا بہاؤ رک جاتا ہے اور نتیجتاً صحت خراب ہو جاتی ہے۔ قدیم یوگیوں کے مطابق تقریباً بہتر ہزار ندیاں پائی جاتی ہیں۔ ان تمام ندیوں میں سب سے اہم ''سوشمنا'' اور ہمارے مادی جسم میں اس کی مثنیٰ حرام مغز ہے۔ ''سوشمنا'' کی دونوں اطراف میں دو دوسری ندیاں ہیں جن کو ''ایدا'' اور ''پنگلا'' کہا جاتا ہے۔ مادی جسم میں اس کی مثنیٰ

''سمپتھٹک گینگلیا'' Sympathetic ganglia (ریڑھ کی ہڈی کی دونوں جانب واقع دو اعصابی پٹیاں) ہیں، جو کہ حرام مغز کے دونوں طرف ہیں جیسا کہ ریڑھ کی ہڈی کے مہرے کی افقی تراش میں دکھایا گیا ہے۔ کندلانی خوابیدہ یا جامد کائناتی توانائی ہے جسے عام طور پر کنڈلی مارے سانپ سے ظاہر کیا جاتا ہے۔ یہ ''سوشمنا'' کی بنیاد میں ''ملادھر چکر'' میں واقع ہوتی ہے اور اسے پرانائم یا یوگا مشقوں سے بیدار یا متحرک کیا جاتا ہے۔

1- سوشمنا ندی (حرام مغز)
2- پنگالا ندی (سمپتھٹک گینگلائن)
3- ایدا ندی (سمپتھٹک گینگلائن)

کائناتی توانائی کا راستہ:

ایدا اور پنگالا سوشمنا کے گرد مخروطی چکر میں لپٹی ہوتی ہیں۔ سوشمنا کوکبی جسم کی سب سے بڑی ندی ہے۔ جب خوابیدہ کندلانی کو بیدار کیا جاتا ہے تو یہ سات چکروں میں سے سوشمنا میں اوپر کی جانب جانی شروع ہو جاتی ہے۔

سات چکر:

چکر کو بھی جسم میں توانائی کے مراکز ہیں۔ ان میں سے چھ سوشمنا کے ساتھ واقع ہیں' ''ساتواں ساہسرار چکر'' سر کی چوٹی میں واقع ہے۔ سب کو پتیوں کی مخصوص تعداد سے ظاہر کیا جاتا ہے' جو کہ ان ندیوں کی تعداد کے برابر ہوتی ہیں جو ان سے نکلتی ہیں۔ ہر پتی ایک صوتی ارتعاش کی نمائندگی کرتی ہے' جو اس وقت پیدا ہوتی ہے جب کندلانی توانائی چکر میں سے گزرتی ہے۔ مزید برآں ساہسرار کے علاوہ ہر چکر کا ایک اپنا رنگ' عنصر اور بیج منتر ہے جیسا کہ شکل میں دکھایا گیا ہے۔ یہ سارے چھ چکر مادی جسم میں ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ واقع اعصابی گچھوں (nerve Plexuses) سے مطابقت رکھتے ہیں۔ سوشمنا کی بنیاد میں ملادھر ہے جو سیکرل پلیکس (Sacral plexus) سے مطابقت رکھتا ہے۔ یہ وہ مقام ہے جہاں کندلانی خوابیدہ حالت میں ہوتی ہے اس کے بعد سویدستھنا ہے جو پروسٹیٹک پلیکس (Prostatic plexus) سے مطابقت رکھتا ہے۔ تیسرا چکر منی پورا سولر پلیکس (Solar plexus) سے مطابقت رکھتا ہے یہ پران کے ذخیرے کا سب سے بڑا مرکز ہے۔ دل کے علاقے میں واقع اناہتا کارڈک پلیکس (Cardiac plexus)' ویشودھا جو کہ گلے کے علاقے میں واقع ہے لارنجیل پلیکس (Laryngeal Plexus) سے اور اجنا چکر کیورنیوس پلیکس (Cavernerus plexus) سے مطابقت رکھتا ہے جو کہ بھنوؤں کے درمیان واقع ہوتا ہے۔ ساتواں اور بلند ترین چکر ساہسرار مادی بدن میں پائنیل گلینڈ (Pineal gland) سے مطابقت رکھتا ہے۔ جیسے جیسے کندلانی ہر ایک چکر میں سے گزرتی ہے شعور کی مختلف حالتوں کا تجربہ ہوتا ہے۔ جب یہ ساہسرار میں پہنچتی ہے تو یوگی سمادھی حاصل کر لیتا ہے۔ اگرچہ وہ ابھی تک مادی سطح پر ہی حرکت کر رہا ہوتا ہے لیکن وہ ہستی کی اس سطح پر ہوتا ہے جو زمان و مکان اور علت و معلول سے ماورا ہوتی ہے۔

ساہسرار چکر:

ایک ہزار پتیوں والا بلند ترین چکر مطلق العنان ہستی سے مطابقت رکھتا ہے۔

جب کندلانی اس مقام پر پہنچتی ہے تو یوگی سمادھی یا اعلیٰ شعور کو پا لیتا ہے۔

اجنا چکر:

یہ برف کی طرح سفید چکر دو پتیوں کا حامل ہوتا ہے۔ ذہن کی نشست گاہ' اس کا منتر ''اوم'' ہے۔

ویشودھا چکر:

سمندر جیسا نیلا چکر' اس کی سولہ پتیاں ہیں۔ عنصر ایتھر ہے اور اس کا منتر ''ہام'' ہے۔

اناہتا چکر:

دھوئیں کے رنگ کا چکر' بارہ پتیاں رکھتا ہے۔ اس کا عنصر ''ہوا'' ہے اور منتر ''یام'' ہے۔

منی پورا چکر:

سرخ رنگ کا چکر دس پتیوں پر مشتمل ہے۔ عنصر آگ اور اس کا منتر ''رام'' ہے۔

سویدستھنا چکر:

یہ سفید رنگ کا چکر ہے' پتیاں آٹھ ہیں۔ اس کا عنصر پانی ہے اور منتر ''وام'' ہے۔

ملادھر چکر:

پیلے رنگ کے اس چکر کی پتیاں چار ہیں۔ عنصر زمین اور منتر ''لام'' ہے۔

بنیادی تنفس

''پرانائم ذہنی اور جسمانی ضوابط کے درمیان ایک رابطہ ہے جبکہ اس میں عمل جسمانی ہوتا ہے اس کے اثرات ذہن کو پُرسکون' صاف اور مستحکم کرنے میں معاون ہوتے ہیں۔'' (سوامی وشنودیوآنند)

یوگیائی تنفس یا پرانائم جسم کو تقویت دیتا ہے جذبات کو مستحکم کرتا ہے اور ذہن کو صراحت بخشتا ہے۔ مشقوں پر عمل شروع کرنے سے پہلے آپ کو درست اور مکمل ہونا

چاہیے کہ ڈایافرام کو پوری طرح استعمال کرتے ہوئے درست سانس کیسے لیا جاتا ہے۔ جیسا کہ صفحہ 79 پر وضاحت کی گئی ہے۔ پران کے بہاؤ کو آسان بنانے کے لیے اور اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ پھیپھڑوں کے پھیلنے کے لیے گنجائش موجود ہے' یوگا کی تنفس کی مشقیں یا تو آرام دہ انداز میں یا کنول کے انداز میں ریڑھ کی ہڈی' گردن اور سر کو ایک لائن میں رکھتے ہوئے نیچے بیٹھ کر اور اگر ان میں سے کوئی بھی آرام دہ نہ ہو تو کرسی پر بیٹھ کر کی جاتی ہیں (صفحہ 229)۔ بنیادی تنفس پانچ مشقوں پر مشتمل ہے۔ ''کپلا بھاتی'' اور ''انولاما ویلوما'' آسنوں کی بنیادی نشست میں یکساں اہمیت کی حامل ہیں اور آپ کے پرانائم کا اہم حصہ ہونا چاہیے۔ اپنے آسنوں کے روزمرہ کے سیٹ سے پہلے ابتدا کے لیے ان پر خاص طور پر عمل کریں۔ ''انولاما ویلوما'' ندیوں کی صفائی کے لیے اور اس طرح جسم کو اعلیٰ درجے کے پرانائم کے لیے تیار کرنے کے لیے بہترین ورزش ہے۔ براہماری' ستکاری اور ستھالی چھوٹے پرانائم ہیں جن کو آپ اس وقت شامل کر سکتے ہیں جب آپ کے پاس لمبی نشست کے لیے وقت ہو۔

کپلا بھاتی:

کپلا بھاتی پرانائم ہونے کے علاوہ کریاس یا صفائی کی چھ مشقوں میں سے ایک ہے (صفحہ 202)۔ قوت کے ساتھ زور لگا کر سانس باہر نکالنے کا عمل پھیپھڑوں کے نچلے حصوں کو گندی اور باسی ہوا سے نجات دلاتا ہے۔ اور اس طرح سارے نظام تنفس کی صفائی کرتے ہوئے آکسیجن سے بھرپور تازہ ہوا کے اندر جانے کی جگہ مہیا کرتا ہے۔ یہ آپ کے پرانائم کی ابتدا کے لیے ایک بہت عمدہ اور قوت بخش مشق ہے۔ اس کے لغوی معنی ہیں ''کھوپڑی کو چمکانے والی'' حقیقت میں بھی یہ جسم میں آکسیجن کی مقدار میں اضافہ کر کے دماغ کو صاف کرتی ہے اور ارتکاز میں بہتری پیدا کرتی ہے۔ یہ مشق سانس اندر لے جانے اور باہر نکالنے کے ایک سلسلے پر مشتمل ہے جس کے بعد سانس کو اندر روک کر رکھا جاتا ہے۔ سانس باہر نکالنے کے لیے آپ اپنے ڈایافرام کو اوپر اٹھاتے ہوئے اور ہوا کو پھیپھڑوں میں سے باہر دھکیلتے ہوئے پیٹ کے مسلز کو تیزی سے سکیڑتے ہیں' سانس اندر

لے جانے کے لیے آپ پھیپھڑوں کو ہوا سے مکمل بھر جانے کا موقع دیتے ہوئے مسلز کو ڈھیلا چھوڑ دیتے ہیں۔ سانس باہر نکالنے کا عمل مختصر' متحرک اور قابل سماعت ہونا چاہیے اور سانس اندر لے جانے کا عمل لمبا' انفعالی اور خاموش ہونا چاہیے۔ ڈایافرام کی بار بار کی اوپر نیچے کی حرکت معدے' جگر اور دل کو قوت بخشتی ہے۔ ابتدا میں بیس مرتبہ سانس اندر لے جانے اور باہر نکالنے پر مشتمل تین راؤنڈ مکمل کریں پھر بتدریج ساٹھ راؤنڈز تک جائیں۔

کپلا بھاتی کا ایک راؤنڈ:

دو معمول کے سانس لیں' سانس اندر لیں۔ اب اپنے پیٹ کو اندر کھینچتے ہوئے سانس باہر نکالیں اور اپنے پیٹ کو ڈھیلا چھوڑتے ہوئے سانس اندر لے جائیں۔ ایک مستحکم ردھم قائم رکھتے ہوئے اور ہر مرتبہ سانس باہر نکالنے پر زور دیتے ہوئے یہ عمل بیس مرتبہ دہرائیں۔ پھر اندر سانس لیں' مکمل طور پر سانس باہر نکالیں' پوری طرح سانس اندر لیں اور جتنی دیر آپ آسانی سے روک سکتے ہیں سانس کو اندر روک کر رکھیں۔ آہستہ آہستہ سانس باہر نکالیں۔

انولوماویلوما:

نتھنوں سے باری باری سانس لینے کی اس مشق میں آپ 2:8:4 کی نسبت سے ایک نتھنے سے سانس اندر لیتے ہیں اسے اندر روکے رکھتے ہیں پھر دوسرے نتھنے سے باہر نکال دیتے ہیں۔ بایاں نتھنا اس ندی کا راستہ ہے جسے ''ایدا'' کہا جاتا ہے اور دایاں نتھنا پنگالا ندی کا راستہ ہے۔ اگر آپ حقیقی طور پر صحت مند ہیں تو آپ نمایاں طور پر ایدا نتھنے سے تقریباً ایک گھنٹہ پچاس منٹ تک سانس لیتے ہیں پھر پنگالا نتھنے سے' لیکن بہت سے لوگوں میں یہ فطری ردھم ابتری کا شکار ہوتا ہے۔ انولوماویلوما جسم میں ''پران'' کے بہاؤ کو متوازن کرتے ہوئے یکساں بہاؤ کو بحال کرتا ہے۔ اگر آپ مرکزی ندی سوشمنا میں پران کو اوپر لے جانے میں کامیابی حاصل کرنا چاہتے ہیں یہ عمل بہت ضروری ہے۔ انولوماویلوما کا ایک راؤنڈ چھ مراحل پر مشتمل ہوتا ہے جیسا کہ نیچے دکھایا گیا ہے۔ تین راؤنڈ سے ابتدا کریں اور دی گئی شرح کے ساتھ تعداد میں اضافہ کرتے ہوئے بتدریج بیس راؤنڈوں تک جائیں۔

وشنومدرا:

انولوماویلوما میں آپ ''وشنومدرا'' اختیار کرتے ہیں اور دائیں ہاتھ سے اپنے نتھنے بند کرتے ہیں۔ اپنی شہادت کی انگلی اور درمیانی انگلی کو ہتھیلی کے ساتھ لگالیں جیسا کہ شکل میں دکھایا گیا ہے اور اپنا ہاتھ اپنے ناک پر لے جائیں۔ انگوٹھے کو اپنے دائیں نتھنے پر رکھیں اور اپنی انگشتری والی انگلی اور چھنگلی کو بائیں نتھنے پر رکھیں اب نیچے دیئے گئے طریقے کے مطابق عمل شروع کریں۔

101

100

انولوماویلوما کا ایک راؤنڈ:

1- دائیں نتھنے کو اپنے انگوٹھے سے بند کرتے ہوئے بائیں نتھنے سے سانس اندر لیں۔ (دوسیکنڈ)
2- دونوں نتھنوں کو بند کرکے سانس روک لیں۔ (آٹھ سیکنڈ)
3- اپنی انگشتری والی انگلی اور چھنگلی سے بائیں نتھنے کو بند کرتے ہوئے دائیں نتھنے سے سانس باہر نکالیں۔ (چار سیکنڈ)
4- بائیں نتھنے کو بند رکھتے ہوئے دائیں نتھنے سے سانس اندر لیں۔ (دوسیکنڈ)
5- دونوں نتھنوں کو بند رکھتے ہوئے سانس روک لیں۔ (آٹھ سیکنڈ)
6- دائیں نتھنے کو اپنے انگوٹھے سے بند رکھتے ہوئے بائیں نتھنے سے سانس باہر خارج کریں۔ (چار سیکنڈ)

102

1 6 2 5 3 4

براہماری:

براہماری کی مشق کے لیے آپ اپنے حلقوم کو جزوی طور پر بند کر کے دونوں نتھنوں سے سانس لیتے ہیں۔ سانس اندر لیتے وقت خراٹے کی آواز پیدا کریں اور شہد کی مکھیوں جیسی بھنبھناہٹ کے ساتھ آہستہ آہستہ سانس باہر نکالیں۔ سانس اندر لینے کا عمل گلے کے علاقے میں تھرتھراہٹ پیدا کرتا ہے اور صاف کرتا ہے۔ بھنبھناہٹ کی آواز آپ کو سانس کو گھماتے ہوئے باہر نکالنے اور سانس باہر نکالنے کے دورانیے کو لمبا کرنے کے قابل بناتی ہے۔ سانس باہر نکالنے کا لمبا دورانیہ حاملہ خواتین میں بچہ جننے کی تیاری کے لیے ایک بہترین ورزش ہے۔ براہماری جسے بعض اوقات بھنبھناہٹ والا سانس کہا جاتا ہے آواز کو سریلا اور صاف بناتا ہے اور گانے والوں کے لیے بہت مفید خیال کیا جاتا ہے۔ براہماری کو پانچ سے دس مرتبہ دہرائیں۔

ستھالی:

اس میں آپ اپنی زبان باہر نکال کر اس کے کناروں کو اوپر کی جانب گول کر کے جیسا کہ شکل میں دکھایا گیا ہے سانس اندر کھینچنے کے لیے ایک نلکی سے بنا لیتے ہیں۔

جب آپ سانس کو اندر روکتے ہیں تو منہ بند کر لیں اور آہستہ آہستہ ناک کے راستے باہر خارج کریں۔ اگر شروع میں آپ اپنی زبان کو گول کرنے کے قابل نہیں ہوتے تو اسے اپنے ہونٹوں سے زبان کو محض تھوڑا سا باہر نکالتے ہوئے اس کی اوپر والی سطح سے چسکی کے انداز میں ہوا اندر لے جائیں۔ پانچ سے دس مرتبہ دہرائیں۔

104 103

ستکاری:

ستکاری اور ستھالی (جو کہ شکل میں دکھائی گئی ہے) یوگا تنفس کی مشقوں میں اس لحاظ سے غیر معمولی ہیں کہ ان میں ناک کے بجائے منہ کے ذریعے سانس اندر لے جایا جاتا ہے۔ ستکاری میں جب آپ سی سی کی آواز پیدا کرتے ہوئے منہ کے ذریعے آہستہ آہستہ ہوا اندر لے جاتے ہیں تو اپنی زبان کو اوپر والے تالو کے ساتھ دبا کر رکھتے ہیں۔ جتنی دیر تک ممکن ہو سکے سانس کو اندر رکھتے ہوئے آہستہ آہستہ ناک کے ذریعے باہر نکالتے ہیں۔ پانچ سے دس مرتبہ دہرائیں۔ روایتی طور پر کہا جاتا ہے کہ ستکاری چہرے

مہرے کو بہتر بناتی ہے۔ ہاتھا یوگا پر دیپک میں کہا گیا ہے۔ ''اس طریقے سے عمل کرنے سے انسان حسن میں محبت کے دیوتا سے قریب ترین ہو جاتا ہے۔'' ستکاری اور ستھالی دونوں جسم کو ٹھنڈا کرتے ہیں اور بھوک اور پیاس کو مٹاتے ہیں۔ اس لیے یہ گرم موسم میں یا روزے کی حالت میں خاص طور پر مفید ہوتے ہیں۔

اعلیٰ درجے کا تنفس

ایک مرتبہ جب کپلا بھاتی اور انولوما ویلوما پر چند ماہ تک عمل کرنے کے بعد آپ اس قابل ہو جاتے ہیں کہ بغیر کسی کوشش یا تکلیف کے انہیں ادا کرسکیں' تو آپ ان اعلیٰ درجے کی مشقوں کے ذریعے اپنی پرانائم نشست میں اضافہ کرنے کا سوچ سکتے ہیں۔ لیکن پہلے آپ کو یہ یقین کر لینا چاہیے کہ آپ اس کے لیے بالکل تیار ہیں۔ اعلیٰ درجے کے پرانائم جو نیچے دیئے گئے ہیں ان کو غیر سنجیدہ انداز میں نہیں لینا چاہیے' یہ پران کے بہاؤ کو کنٹرول کرنے کے لیے اور خوابیدہ کنڈلانی توانائی کو بیدار کرنے کے لیے طاقتور ذریعے ہیں۔ ان کو شروع کرنے سے پہلے چاہیے کہ آپ اپنے آپ کو جسمانی اور روحانی دونوں پہلوؤں سے طاقتور اور پاک وصاف کرلیں۔ اس کے لیے آپ کو کئی ماہ تک روزانہ آسنوں' پرانائم اور مراقبے کے ساتھ سبزیوں پر مشتمل مکمل غذا کی ضرورت ہوگی۔ ان اعلیٰ درجے کی مشقوں کے ساتھ ساتھ آپ کو انولوما ویلوما کی روزانہ تقریباً بیس راؤنڈوں پر مشتمل مشقیں جاری رکھنی چاہئیں۔

تین بندھ:

بندھ یا ''قفل'' وہ خاص انداز ہیں جو اعلیٰ درجے کی تنفس کی مشقوں سے پیدا ہونے والے پران کے وسیع ذخائر کو محفوظ رکھنے اور استعمال میں لانے کے لیے اختیار کیے جاتے ہیں۔ یہ نہ صرف اس کے زیاں کو روکتے ہیں بلکہ آپ کو اس قابل بناتے ہیں کہ آپ اس کے بہاؤ کو منظم کرسکیں اور اسے روحانی توانائی میں تبدیل کرسکیں۔ ان کو پرانائم میں شامل کرنے سے پہلے آپ کو چند دن کے لیے ان کی علیحدہ مشق کرلینی چاہیے۔ ''پران'' اور ''اپانا'' کو باہم ملانے کے لیے روکے رکھنے کے دوران جالندھر اور مول

بندھ بیک وقت استعمال کیے جاتے ہیں (دیکھیے صفحہ 82) یدیان بندھ سانس باہر خارج کرنے کے بعد کنڈلانی کو جگاتے ہوئے ''پران اپانا'' کو سوشمنا ندی میں اوپر کی جانب دھکیلنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

جالندھر بندھ:

105

اپنے سانس اندر کو روکتے ہوئے اپنی ٹھوڑی کو سینے کے ساتھ دبائیں (جیسا کہ کندھوں کے بل آسن میں کیا جاتا ہے) یہ عمل پران کو جسم کے اوپر والے حصے سے خارج ہو جانے سے روکتا ہے۔ سانس باہر نکالتے وقت ضروری ہے کہ آپ اس بندھ کو کھول دیں اور اپنا سر اوپر اٹھائیں۔

یدیان بندھ:

106

سانس مکمل طور پر باہر نکالنے کے بعد پیٹ کو اوپر اور پیچھے ریڑھ کی ہڈی کی جانب اٹھائیں۔ یہ عمل پران کو سوشمنا ندی میں اوپر کی جانب دھکیلتا ہے۔

مول بندھ:

سانس کو اندر روکتے ہوئے مقعد کے منہ کے مسلز کو سکیڑیں پھر پیٹ کے مسلز کو سکیڑیں۔ یہ عمل اپانا کو جسم کے نچلے حصے سے خارج ہو جانے سے روکتا ہے اور اسے پران کے ساتھ ملنے کے لیے اوپر کھینچتا ہے۔

اوجائی:

اوجائی اعصابی نظام اور نظام انہضام کو طاقتور بناتا ہے اور بلغم سے نجات دلاتا ہے۔ یوگا کی قدیم تحریروں کے مطابق بیماری بلغم' ہوا یا صفرا کی زیادتی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ اوجائی اور سوریا بھید دونوں جسم کو گرم کرنے والے پرانائم ہیں لہٰذا سانس باہر نکالنے کا عمل ٹھنڈک پہنچانے والے بائیں نتھنے تک محدود ہوتا ہے جو کہ ندی ایدا کا راستہ ہے۔ اوجائی کی مشق کے لیے حلقوم کو تھوڑا سا بند رکھ کر (براہماری سے کم) دونوں نتھنوں سے پوری طرح سانس اندر لیں۔ جیسا کہ ہوا ناک کی پچھلی جانب سے ہو کر گزرتی ہے اس لیے سانس اندر لیتے ہوئے سسکی جیسی ایک ہلکی سی آواز پیدا ہوتی ہے۔ جالندھر اور مول بندھ استعمال کرتے ہوئے سانس کو اندر تھام کر رکھیں پھر دونوں قفل کھول کر اپنے دائیں انگوٹھے سے دایاں نتھنا بند کریں اور بائیں نتھنے سے ہوا خارج کریں۔ مشق کی ابتدا ایک نشست میں پانچ راؤنڈ سے کریں اور بتدریج بیس تک اضافہ کریں۔

سمانو:

سمانو ندیوں کو صاف کرنے کے لیے ایک اعلیٰ درجے کی مشق ہے اس میں پرانائم کو چکر کے ذہنی تصور اور ہوا' آگ' چاند اور زمین کے بیج منتروں کے جاپ ساتھ یکجا کر دیا گیا ہے۔

1- اناہتا چکر پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے بائیں نتھنے سے سانس اندر لے جاتے ہوئے آٹھ مرتبہ ''یام'' کا جاپ کریں۔ سانس کو اندر تھام کر رکھتے ہوئے 32 مرتبہ جاپ کریں اور جب دائیں نتھنے سے سانس خارج کر رہے ہوں تو 16 مرتبہ جاپ کریں۔

2- منی پور چکر پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے ذہنی طور پر ''رام'' کا جاپ کریں جاپ کی نسبت وہی رکھیں لیکن سانس اندر لے جانے کا عمل دائیں نتھنے اور سانس باہر نکالنے کا عمل بائیں نتھنے سے انجام دیں۔

3- 1 کے مطابق عمل کریں لیکن اپنی توجہ چاند کے مرکز پر مرکوز کریں جو کہ ناک کے اوپر واقع ہے اور ذہنی طور پر ''تام'' کا جاپ کریں جب آپ

نے اپنا سانس اندر تھام رکھا ہوا ہو تو تصور کریں کہ چاند کا نقطار (شہد) سارے جسم میں پھیل رہا ہے۔ ملا دھر چکر پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے آہستہ آہستہ سانس خارج کریں اور ''لام'' کا جاپ کریں۔

سوریا بھید:

سوریا بھید میں دائیں ہاتھ کی انگشتری والی انگلی اور چھینگلی کی مدد سے بائیں نتھنے کو بند کرتے ہوئے دائیں نتھنے سے آہستہ آہستہ سانس لیتے ہیں۔ اپنے دونوں نتھنے بند کرتے ہوئے اور ٹھوڑی کو جالندھر بندھ میں سینے کے ساتھ دباتے ہوئے سانس کو تھام کر رکھیں پھر اپنے انگوٹھے کی مدد سے دایاں نتھنا بند رکھتے ہوئے بائیں نتھنے سے ہوا باہر خارج کریں۔ سانس کو تھام کر رکھنے کے وقت میں بتدریج اضافہ کریں۔ سوریا کا مطلب سورج ہے اس کا تعلق پینگالا ندی کے راستے یعنی دائیں نتھنے سے ہوتا ہے۔ جب آپ صرف اسی نتھنے سے سانس اندر لیتے ہیں تو جسم میں حرارت پیدا ہو جاتی ہے اور وہ گندگیاں جو پران کے بہاؤ میں رخنہ ڈالتی ہیں باہر نکل جاتی ہیں۔ شروع میں سوریا بھید دس مرتبہ دہرائیں اور پھر بتدریج چالیس تک لے جائیں۔

107

بھاس ترک:

یہ کندلانی کو بیدار کرنے والی سب سے زیادہ طاقتور ورزش ہے

(جس کا مطلب ''نیچے'' ہے) سانس لینے اور خارج کرنے کے ایک سلسلے پر مشتمل ہے جس کے بعد کپلا بھاتی کی مانند سانس کو تھام لیا جاتا ہے۔لیکن ان دونوں میں ایک اہم فرق پایا جاتا ہے اس میں آپ نظام تنفس کے سارے مسلز کو استعمال کرتے ہوئے پھیپھڑوں کو زیادہ تیزی اور قوت سے پمپ کرتے ہیں آپ دونوں نتھنے بند کر کے سانس کو اندر تھامتے ہوئے جالندھر اور مول بندھ استعمال کرتے ہیں اور صرف دائیں نتھنے سے سانس باہر خارج کرتے ہیں۔ جیسا کہ اس مشق کے دوران جسم گرم ہو جاتا ہے پھر پسینہ آنے سے ٹھنڈا ہوتا ہے۔ پھر یدیان بندھ استعمال کریں۔ بھاس ترک اعصابی اور دوران خون کے نظام کے لیے بہترین پرانائم ہے جو ذہن کو صاف اور مرتکز کرتا ہے۔ دس مرتبہ سانس لینے پر مشتمل تین راؤنڈوں سے ابتدا کریں اور بتدریج سو مرتبہ سانس لینے پر مشتمل زیادہ سے زیادہ آٹھ راؤنڈز تک جائیں۔

بندھوں کا استعمال:

بھاس ترک میں جیسا کہ اوپر بیان کیا گیا ہے آپ پران اور اپانا کو باہم ملانے کے لیے اور خوابیدہ کندلانی کو بیدار کرنے کے لیے تمام بندھوں کا استعمال کرتے ہیں۔

اناہتا۔۔۔ منی پور۔۔۔۔۔ ملادھر

خوراک

''ایک یوگی کو اعتدال میں رہتے ہوئے محتاط انداز میں کھانا چاہیے' ورنہ وہ کتنا بھی ہوشیار کیوں نہ ہو' کامیابی حاصل نہیں کر سکے گا۔''
(سیو اسمیتا)

ہم وہ کچھ ہیں جو ہم کھاتے ہیں۔ یہ بیان ہر مفہوم میں درست ہے ہماری جسمانی بہبود کے لیے خوراک بہر حال ضروری ہے۔لیکن اس کے ساتھ یہ ہمارے ذہن پر بھی لطیف اثرات مرتب کرتی ہے' کیونکہ خوراک کا جوہر ہی ہمارے ذہن کو تشکیل دیتا ہے۔ایک فطری اور پاک صاف غذا وہ ہے جو تازہ' ہلکی اور غذائیت سے بھرپور اشیا مثلاً پھل' اجناس اور سبزیوں پر مشتمل ہو۔ یہ جسم کو دبلا اور لچکدار اور ذہن کو صاف اور تیز رکھتی ہے' جو کہ یوگا کی مشقوں کے لیے موزوں ترین خصوصیات ہیں۔ پران سے بھرپور' خالص اور مناسب غذا جسمانی اور ذہنی صحت کی بہترین ضمانت ہے جو کہ جسم اور ذہن دونوں کو ہم آہنگی اور قوت حیات مہیا کرتی ہے۔اس باب میں ہم یوگا غذا کے پیچھے کارفرما منطق کا جائزہ لیں گے' اور کھانے پینے کے زیادہ متوازن اور جامع طریقے اپنانے کے لیے ہدایات اور مشورے دیں گے۔

کھانے پینے کا یوگیائی طریقہ انتہائی سادہ اور بہت زیادہ فطری ہے۔ سورج‘ ہوا‘ مٹی اور پانی مل کر نباتاتی خوراک سبزیاں‘ پھل‘ پھلیاں‘ گریاں اور بیج پیدا کرتے ہیں۔ جو فوائد ہمیں ان غذاؤں سے حاصل ہوتے ہیں وہ براہ راست یا بلاواسطہ ہوتے ہیں۔ جبکہ گوشت‘ مچھلی اور مرغیاں وغیرہ کھانے سے جو فوائد حاصل ہوتے ہیں وہ بالواسطہ ہوتے ہیں یعنی ہم ایسی مخلوق کا گوشت کھاتے ہیں جو خود بھی مختلف پودوں سے قدرتی توانائی حاصل کر کے پروان چڑھے ہوتی ہے۔ (دلچسپ پہلو یہ ہے کہ ہم تقریباً صرف جڑی بوٹیاں کھانے والے جانور کھاتے ہیں مثلاً گائیں‘ بکریاں وغیرہ اور کتوں‘ بلیوں اور بھیڑیوں جیسی گوشت کھانے والی مخلوق کو شاذ ہی کھاتے ہیں)۔ جانوروں کے گوشت میں بہت زیادہ شرح زہریلے مادوں کی ہوتی ہے جو کہ بیماریاں پیدا کرنے کا باعث بنتی ہے (خوراک کی زہرنا کی Food poisning) کے 80 فیصد واقعات گوشت یا گوشت سے بنی ہوئی غذاؤں کے استعمال سے ہوتے ہیں)۔ اس میں حیات آفریں وٹامنز اور معدنیات کی بھی کمی ہوتی ہے اور ہماری ضرورت سے زیادہ پروٹین ہوتی ہے۔
گوشت کھاتے ہوئے ہم اپنے جسموں کو زبردستی ایک غیر فطری خوراک کا عادی بنا رہے ہوتے ہیں‘ جس کے لیے یہ تشکیل نہیں دیئے گئے۔ ہمارے دانت اور آنتیں گوشت کھانے والے جانوروں سے بہت مختلف ہیں۔ حقیقت میں پھل اور سبزیاں وغیرہ کھانے والے ممالیہ جانوروں کی جسمانی ساخت اور بدنی اعضا بہت حد تک ہماری جسمانی ساخت اور بدنی اعضا سے میل کھاتے ہیں۔ لیکن صحت اور فطری فوائد کے اہم ترین پہلو سے قطع نظر گوشت کھانا ناکافی غذائیت اور زیاں کا باعث بنتا ہے۔ میز پر ایک پونڈ گوشت لانے کے لیے گوشت پیدا کرنے والے جانوروں کو کئی پونڈ اناج کھلانا پڑتا ہے۔ ضائع ہونے والی خوراک جانوروں کو زندہ رہنے کے لیے توانائی مہیا کرنے پر صرف ہو جاتی ہے۔ نباتات کو پروٹین میں تبدیل کرنے کے حوالے سے ڈھور ڈنگر فائدہ بخش ذریعہ نہیں ہیں۔ ایک ایکڑ سے پیدا ہونے والا اناج‘ ایک ایکڑ پر پرورش پانے والے جانوروں کی نسبت پانچ گنا زیادہ پروٹین مہیا کرتا ہے‘ جبکہ ایک ایکڑ میں پیدا ہونے والی پھلیاں دس گنا زیادہ اور پتوں والی سبزیاں پندرہ گنا زیادہ پروٹین مہیا کرتی ہیں۔ بعض منفرد سبزیاں پروٹین کا اس

سے بھی زیادہ مؤثر ذریعہ ہیں۔
قدرتی غذا کے استعمال کے حق میں ہم ایک سوال اپنے آپ سے پوچھ سکتے ہیں کہ کیا ہم صاف ضمیر کے ساتھ زندہ مخلوق کا گوشت کھا سکتے ہیں۔ ایک ایسی زندہ مخلوق جس کو اکثر اوقات انتہائی وحشیانہ انداز میں موت کے گھاٹ اتارا جاتا ہے۔ اس نام نہاد تہذیب یافتہ دنیا میں ہمیں گوشت کے کاروبار کی وحشتوں سے دور رکھا جاتا ہے اور بے حس بنا دیا گیا ہے۔ خوبصورتی سے ڈبوں میں بند گوشت یا مچھلی کے قتلوں کو دیکھتے ہوئے ہم ان کا ایک زندہ جانور کے ساتھ جسے مار ڈالا گیا تھا کوئی تعلق قائم نہیں کرتے‘ ہمارے لیے انتہائی غیر اہم فلاسفی اہنسا یعنی تمام زندہ مخلوق کی حرمت‘ یوگیہ فلاسفی کا انتہائی اہم اصول ہے اور اگر ہم روحانی طور پر پروان چڑھنا چاہتے ہیں تو اسے نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ یوگی کے لیے تمام قسم کی زندگی مقدس ہوتی ہے۔ ہر مخلوق ایک دل‘ جذبات‘ تنفس اور احساسات رکھنے والی ایک زندہ ہستی ہے۔ لہٰذا گوشت یا مچھلی کھانے کا خیال بھی ناممکن ہے۔ ایک مرتبہ جب آپ جان جائیں گے کہ آپ کی خوراک کہاں سے آتی ہے اور یہ آپ پر کس طرح اثر انداز ہوتی ہے آپ کا ذہن بتدریج کھلتا جائے گا اور آپ سمجھ جائیں گے کہ تمام مخلوق اتنی ہی مقدس ہے جتنے آپ خود۔

تین گُن

غیر مرئی کائنات میں توانائی کی تین خصوصیات ہیں جنہیں گن کہا جاتا ہے۔ یہ باہم ایک توازن میں موجود ہوتے ہیں۔ تموگن (پاکیزگی اور نیکی) رجوگن (حرکت‘ جذبات‘ تبدیلی کا عمل) اور تموگن (ظلمت اور جمود)۔ جب توانائی تشکیل پاتی ہے تو ان تینوں میں سے کوئی ایک خصوصیت نمایاں ہوتی ہے۔ اس طرح ایک سیب کے درخت پر کچھ پھل پکا ہوتا ہے (ستوئی) کچھ پکنے کے عمل میں ہوتا ہے (رجوئی) اور کچھ بہت زیادہ پک چکا ہوتا ہے (تموئی)۔ خواہ کوئی بھی خصوصیت نمایاں ہو باقی دونوں کا ایک عنصر اس میں ضرور موجود ہوتا ہے۔ اکثر ایک منفرد سیب پکا ہوا ہوگا لیکن اس کا کچھ حصہ گلا سڑا ہوگا خواہ اسے ننگی آنکھ دیکھ سکے یا نہ دیکھ سکے۔ اور ایک حصہ ایک حالت سے دوسری حالت

میں تبدیل ہونے کے عمل میں ہوگا۔ تین گن تمام ہستی اور تمام اعمال کو گھیرے ہوئے ہیں۔ اگر ایک شخص ڈاکہ ڈالتا ہے تو یہ عمل بنیادی طور پر رجوئی ہوتا ہے لیکن ڈاکہ ڈالنے کا فیصلہ اور محرک صورتحال کے مطابق تموئی یا ستوئی ہوسکتا ہے۔ ہر انسان میں ان گنوں میں سے ایک گن طاقتور اور غالب ہوتا ہے اور جو کچھ وہ کرتے ہیں یا سوچتے ہیں اس میں ظاہر ہو رہا ہوتا ہے۔ صرف روشن خیالی ہی انسان کو تمام گنوں سے ماورا یا بلندتر کر دیتا ہے۔

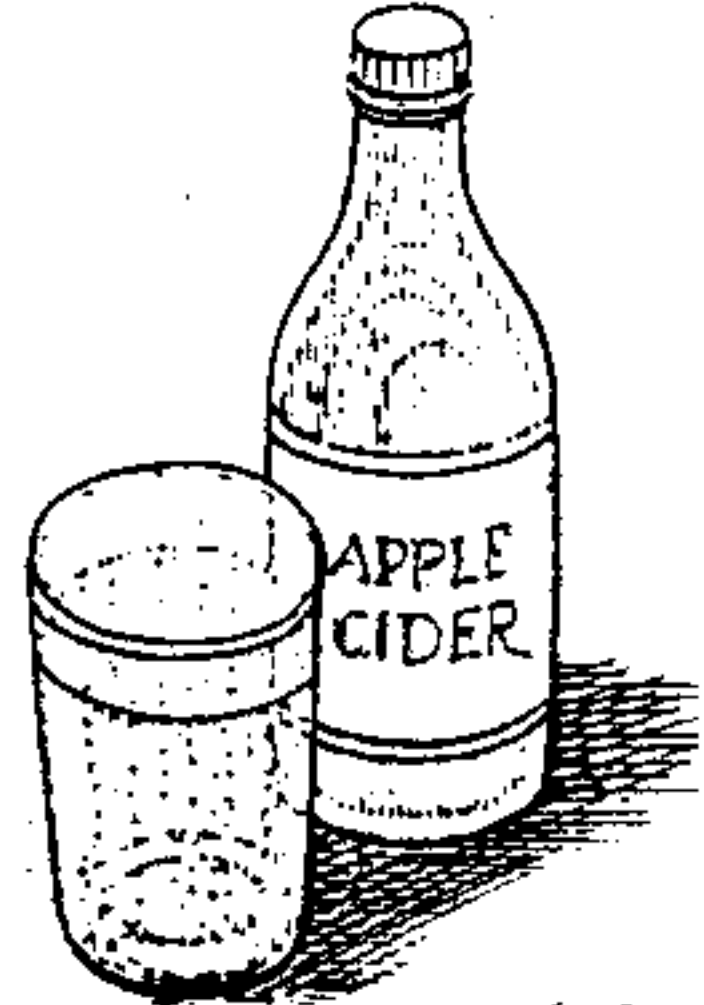
108

ستوائی غذا:

یہ خالص ترین غذا ہے جو کہ یوگا کے کسی بھی سنجیدہ طالب علم کے لیے سب سے زیادہ موزوں ہے۔ یہ جسم کی پرورش کرتی ہے اور اسے پرامن حالت میں رکھتی ہے۔ یہ ذہن کو اس کی پوری استعداد کے ساتھ کام کرنے کے قابل بناتے ہوئے اسے پرسکون اور پاک صاف کرتی ہے۔ اس طرح ایک ستوائی غذا حقیقی صحت کی طرف لے جاتی ہے یعنی ایک صحت مند جسم اور پرامن ذہن جن کے درمیان توانائی کا ایک متوازن بہاؤ قائم ہوتا ہے۔ ستوئی غذاؤں میں اناج، مکمل گندم کی روٹی، تازہ پھل اور سبزیاں، پھلوں کے خالص جوس، دودھ، مکھن اور پنیر، پھلیاں، گریاں، بیج جن کی کونپلیں پھوٹی ہوں شہد اور جڑی بوٹیوں کی چائے شامل ہیں۔

109

رجوئی غذائیں:

بہت زیادہ گرم، کڑوی، کھٹی، خشک اور نمکین غذائیں رجوئی غذاؤں میں شمار ہوتی ہیں۔ یہ ذہن کی قیمت پر جسم کو قوت دیتے ہوئے ذہن اور جسم کے توازن کو بگاڑتی ہیں۔ رجوئی غذاؤں کا بہت زیادہ استعمال جسم کی ضرورت سے زیادہ متحرک کرتا ہے اور

ذہن کو بے چین اور بے قابو بناتا ہے۔ رجوئی غذاؤں میں گرم اشیا مثلاً مصالحے یا تیز جڑی بوٹیاں، چائے اور کافی جیسے محرک، مچھلی، انڈے، نمک اور چاکلیٹ شامل ہیں۔ تیز تیز کھانا بھی رجوئی تصور کیا جاتا ہے۔

110

تموئی غذا:

تموئی غذا نہ تو ذہن اور نہ ہی جسم کو فائدہ پہنچاتی ہیں۔ پران یا توانائی کھینچ لیتی ہیں فکر اور سوچ کی قوت دھندلا جاتی ہے اور ایک جمود کا احساس طاری ہو جاتا ہے۔ جسم کی بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت تباہ ہو جاتی ہے اور ذہن غصے اور لالچ جیسے کالے جذبات سے بھر جاتا ہے۔ تموئی اشیا میں گوشت، الکوحل، تمباکو، پیاز، تھوم، سرکے جیسی خمیر شدہ غذائیں اور گلے سڑے یا بہت زیادہ پکے ہوئے پھل وغیرہ شامل ہیں۔ پیٹ ٹھونس کر کھانا بھی تموئی خیال کیا جاتا ہے۔

قدرتی غذائیں

''پاک و صاف غذائیں ہماری اندرونی فطرت کو
پاک صاف کرتی ہیں۔'' (سوامی سیوآنند)

حالیہ دنوں تک اکثر گوشت خور، سبزی خوروں کو شک وشبہ کی نظروں سے دیکھتے تھے اور انہیں سنکی یا غذاؤں کے خبط کا شکار تصور کرتے تھے۔ جو بھورے چاولوں اور پھلیوں وغیرہ جیسی اشتہا ختم کرنے والی غذائیں کھاتے ہیں۔ اگرچہ ان دنوں لوگوں کی آگہی میں اضافہ ہوا ہے لیکن اب بھی بعض اوقات سبزیوں پر مشتمل غذا کو بدمزہ اور حیاتیاتی اجزا سے خالی کہہ کر رد کر دیا جاتا ہے۔ حقائق اس کے بالکل برعکس ثابت کرتے ہیں بہت سے طبی شہادتیں موجود ہیں کہ سبزیوں پر مشتمل ایک متوازن غذا بہت زیادہ صحت بخش ہے اور تمام وٹامن، معدنیات اور جس بھی چیز کی جسم کو ضرورت ہے یہ مہیا کرتی ہے۔ اعداد وشمار کے

مطابق سبزی خوروں میں دل کے حملے' شریان پھٹنے' گردے کی بیماری اور کینسر کے واقعات بہت کم ہیں۔ ان کی بیماریوں کے خلاف مدافعت زیادہ ہے اور گوشت خوروں کے مقابلے میں ان میں موٹاپے کا شکار ہونے کے امکانات بہت کم ہیں۔ پھلوں' سبزیوں' پھلیوں' گریوں' بیجوں اور اناجوں میں انتخاب کا میدان زیادہ وسیع ہے۔ اور یہ غذائیں بہت سارے مختلف طریقوں سے تیار کی جاسکتی ہیں۔ ذائقہ اور ماہیت کے اعتبار سے بھی بہت سی شکلوں میں پیش کی جاسکتی ہیں۔ جسم کو صحت مند رکھنے کے لیے آپ کی غذا میں پانی کے ساتھ ساتھ وہ تمام عناصر شامل ہونے چاہئیں جو ذیل کے چارٹ میں دیئے گئے ہیں۔

کاربوہائیڈریٹس اور روغنیات قوت بخش غذائیں ہیں پروٹین' وٹامنز اور معدنیات جسمانی تعمیر کے لیے ضروری مادے ہیں۔ ہر فرد کی شخصی ضروریات میں تھوڑا بہت فرق ہوتا ہے۔ مثلاً جسمانی طور پر متحرک لوگوں کو زیادہ کاربوہائیڈریٹس اور روغنیات کی ضرورت ہوتی ہے جبکہ بچوں اور حاملہ خواتین کو پروٹین اور کیلشیم کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔

پروٹین کا سوال:

سبزیوں پر مشتمل غذاؤں کے بارے میں گوشت خوروں کا سب سے بڑا اعتراض پروٹین کی کمی کا خوف ہے۔ اور ستم ظریفی یہ ہے کہ یہ خود گوشت خور ہی ہیں جو اپنی غذا کے ذریعے سب سے گھٹیا معیار کی پروٹین حاصل کر رہے ہوتے ہیں' ایک ایسی پروٹین جو مردہ ہوتی ہے یا مرنے کے عمل سے گزر رہی ہوتی ہے۔ ہم خود جاندار ہیں اور دوسرے سبزی خور جانوروں کی طرح ہم بھی پودوں سے اپنی پروٹین حاصل کر سکتے ہیں۔ حیوانی پروٹین میں بہت زیادہ یورک ایسڈ (Uric acid) ہوتا ہے جو جگر کو توڑنا پڑتا ہے کچھ تو خارج ہو جاتا ہے لیکن باقی ماندہ جوڑوں میں بیٹھ جاتا ہے۔ جو جوڑوں میں سختی اور آخر کار گنٹھیا کا موجب بنتا ہے۔ گریاں' دودھ سے تیار شدہ اشیا اور پھلیاں خاص طور پر سویابین اور اس سے تیار کردہ اشیا مثلاً ٹفو (Tofu) اور سویا ملک سب کی سب اعلیٰ درجے کی پروٹین مہیا کرتی ہیں۔ مغربی اقوام پروٹین کے خبط میں مبتلا ہیں اور وہ سمجھتے ہیں کہ وہ حقیقت میں جتنی پروٹین لے رہے ہیں اس سے کہیں زیادہ انہیں چاہیے۔ دراصل

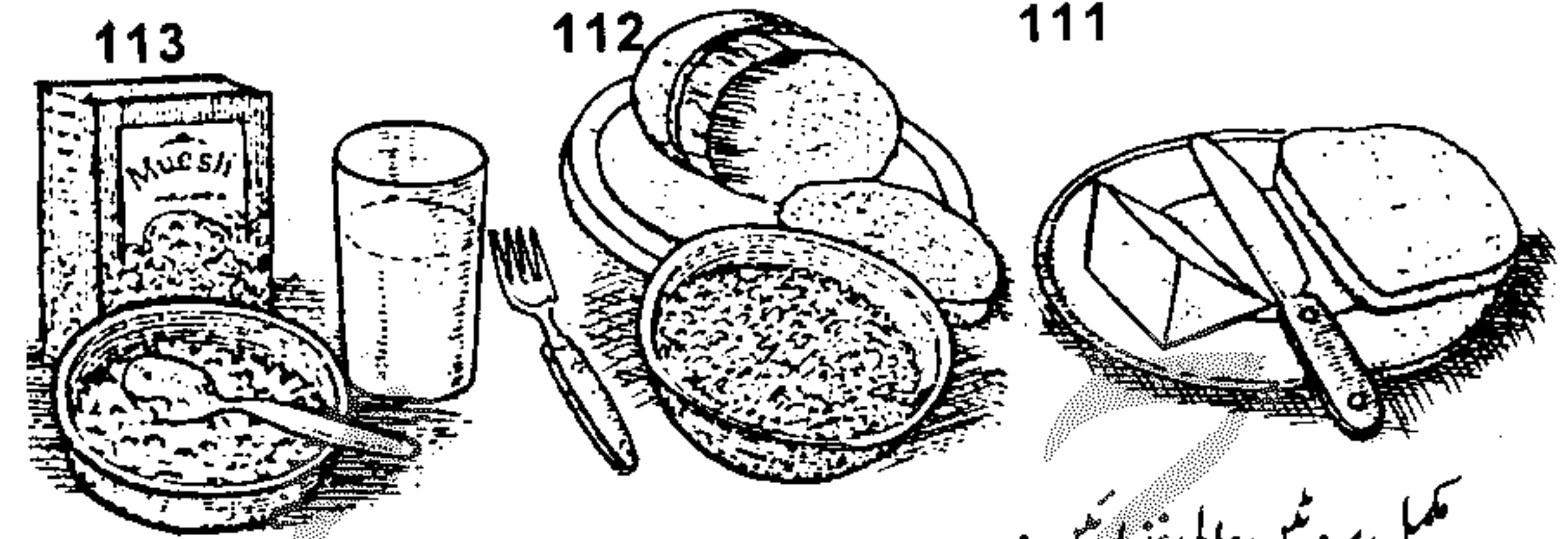
اس سوال پر کہ ہمیں روزانہ کتنی مقدار میں پروٹین درکار ہے مختلف سائنسی اداروں کی رائے میں کافی زیادہ اختلاف پایا جاتا ہے۔ عالمی ادارۂ صحت (WHO) نے حال ہی میں جسمانی ضروریات اور ٹشوز کی بحالی وغیرہ کے لیے 25 سے 50 گرام پروٹین روزانہ کے استعمال کو کافی قرار دیا ہے۔

تکمیلی غذائیں:

جو پروٹین ہم استعمال کرتے ہیں اس کی مقدار سے زیادہ اہم اس کا معیار ہے۔ پروٹین امینوایسڈز (Amino acids) سے بنتی ہے۔ جس میں سے کچھ جسم خود تیار کر لیتا ہے کچھ دوسرے امینوایسڈ کا خوراک میں شامل کیا جانا ضروری ہے۔ غذا میں امینوایسڈز کی ٹھیک متوازن مقدار کو قائم رکھنے کا درست طریقہ غذا میں تکمیلی غذاؤں کے مجموعے شامل کرنا ہے۔ سبزی خور کی حیثیت سے اپنی غذا سے زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل کرنے کے لیے آپ کو مکمل پروٹین کھانے تیار کرنے ہوں گے۔ چند بنیادی مجموعے اناج (مکمل گندم کی روٹی' چاول وغیرہ) کے ساتھ پھلیاں (مٹر اور دالیں وغیرہ) اناج کے ساتھ دودھ سے تیار ہونے والی اشیا' اور بیجوں (تل یا سورج مکھی بیج) کے ساتھ پھلیاں ہیں۔ تین مثالی سادہ کھانے جو اس اصول کے لیے مثال کے طور پر پیش کیے جاسکتے ہیں وہ اناج اور دودھ' روٹی اور پنیر اور چاولوں کے ساتھ پھلیاں ہیں۔ ان سطور پر تیار کردہ غذائیں جسم کو پروٹین کی وہ تمام مقدار مہیا کر دیتی ہیں جس کی اسے ضرورت ہوتی ہے۔ یہ اشتہا انگیز بھی ہوتی ہیں اور ان کی تیاری بہت آسان ہوتی ہے۔ ان غذاؤں کی اختراع پسند باورچی کھانوں کی نہ ختم ہونے والی اقسام تیار کر سکتا ہے۔ یہ تازہ اور قدرتی غذا ہے جو اپنی جگہ پر بہترین بھی ہے۔

روغنیات اور ریشے:

سبزیوں پر مشتمل ایک غذا ریشوں اور روغنیات سے بھرپور بھی ہوتی ہے۔ غذائی ریشے جو کہ پودوں سے حاصل ہونے والی مکمل غذا (جسے صاف نہ کیا گیا ہو) کا حصہ ہوتے ہیں کی کمی انتڑیوں کی کئی ایک خرابیوں کا موجب بنتی ہے۔ جنوبی انگلینڈ میں کی گئی تحقیقات

سے ثابت ہو چکا ہے کہ سبزی خور گوشت خوروں کی نسبت دو گنے ریشے کھاتے ہیں اور ان کی خوراک میں روغنیات کی مقدار بھی کم ہوتی ہے اور یہ روغنیات پولی ان سچوریٹڈ (Polyunsaturated) ہوتے ہیں اور حیوانی روغنیات کی طرح سچوریٹڈ (Saturated) نہیں ہوتے جو خون میں کولیسٹرول بڑھانے کا موجب بنتے ہیں۔

مکمل پروٹین والی غذائیں:

سبزیوں پر مشتمل سادہ کھانے جو پروٹین کے لحاظ سے بہت متوازن ہوتے ہیں ان میں پوری گندم کی روٹی اور پنیر اور پھلیاں اور اناج اور دودھ شامل ہیں۔

غذاؤں کی اہمیت کا چارٹ:

چند ایک عام غذاؤں کے تجزیے سے ان کی حیران کن مختلف خصوصیات سامنے آئی ہیں۔ مثال کے طور پر گریاں اور پنیر میں پروٹین بہت زیادہ مقدار میں ہوتی ہے۔ روٹی میں بہت زیادہ معدنیات پائی جاتی ہیں۔

اشاریہ:

سوڈیم	Na	فاسفورس	P
پوٹاشیم	K	گندھک	S
کیلشیم	Ca	کلورائیڈ	CL
میگنیشیم	Mq		

غذا (100 گرام)	پروٹین (گرام)	کاربوہائیڈریٹس (گرام)	روغنیات (گرام)	معدنیات 10 ملی گرام سے زیادہ	وٹامنز 10mg سے زیادہ
سیب	0.3	11.9	--	K	A
کیلا	0.7	11.4	0.2	K, Mg, P, Cl	B
مالٹا	0.6	6.2	--	K,Ca,Mg, P	A,C
بند گوبھی کچی	1.9	3.6	--	Ca, Mg, P	B,C
آلو پکے ہوئے	2.6	25.0	0.1	K,Mg,P,S,Cl	B,C
ٹماٹر	0.9	2.8	--	K,Mg,P,S,Cl	A,B,C
دال مسور	7.6	17.0	0.5	Na,K,Ca,Mg,P,S	B
مٹر	5.8	10.6	0.4	K,Ca,Mg,P,S,Cl	A,B,C
روٹی مکمل گندم	0.7	41.8	2.7	Na,K,Ca,Mg,P,S,Cl	B
پاستا	4.2	26.0	0.3	K,Mg,P,S,Cl	--
چاول	2.2	29.6	0.3	K, P, S	B
مکھن	0.4	--	82.0	Na,K,Ca,P,Cl	A
پنیر (چیڈر)	26.0	--	33.5	Na,K,Ca,Mg,P,S,Cl	A
دودھ مکمل	3.3	4.7	3.8	Na,K,Ca,Mg,P,Cl	A
دہی سادہ	5.6	6.2	1.0	Na,K,Ca,Mg,P,Cl	--
گری بادام	16.5	4.3	63.5	K,Ca,Mg,P,S	AB
مارجرین نباتات	0.1	0.3	63.5	Na, P,S Cl	--
شہد	0.4	76.4	--	Na,K,P,Cl	--

خوراک کی تبدیلی

"ہر جھاڑی جسے بیج لگتے ہیں اور درخت جس کا پھل بیج دیتا ہو
تمہارے لیے گوشت کا متبادل ہیں۔" (پیدائش 1:29 انجیل)

سبزی خور بننا ایک مثبت قدم ہے۔ آپ صرف گوشت نہ کھانے کا فیصلہ نہیں کر رہے بلکہ اپنے لیے ایک نئی زندگی کا دروازہ کھول رہے ہیں۔ کچھ لوگوں کے لیے یہ تبدیلی آسان ہوسکتی ہے جبکہ کچھ کے لیے اس میں قدرے وقت لگ سکتا ہے۔ ڈرامائی انداز میں اچانک چھوڑنے کے بجائے بہتر ہے کہ آپ اپنی خوراک میں بتدریج تبدیلی لائیں۔ آہستہ آہستہ گوشت اور مچھلی کو خارج کرتے جائیں اور اس کی جگہ سبزیوں پر مشتمل ایک اچھی متوازن غذا اپناتے جائیں۔ آپ جلد ہی محسوس کرنے لگیں گے کہ آپ کی گوشت کھانے کی خواہش کم ہوتی جا رہی ہے۔ اگر آپ اس بارے میں کچھ مطالعہ بھی جاری رکھیں تو یہ کام مزید آسان ہوسکتا ہے۔ غذا کو متوازن بنانے اور گوشت کھانے کے نقصانات اور خرابیوں کے بارے میں لٹریچر کا مطالعہ کریں۔ اگر آپ ذہنی طور پر سبزی خوری کے نظریے کو تسلیم کرلیں گے تو تبدیلی بہت آسان ہو جائے گی۔ جو شخص یوگا میں سنجیدگی کے ساتھ دلچسپی رکھتا ہے اسے گوشت اور مچھلی چھوڑنے کے ساتھ ساتھ بتدریج انڈوں، الکحل، سگریٹ، کافی، چائے اور دوسری منشیات کو بھی اپنی زندگی سے نکالنا ہوگا۔ بعض اوقات لوگوں کو یہ تشویش پیدا ہوجاتی ہے کہ اگر وہ سبزی خور بن گئے تو باہر ہوٹل وغیرہ پر کھانا ان کے لیے مسئلہ بن جائے گا۔ لیکن گزشتہ دس سالوں کے دوران سبزی خوروں کے بہت سے ریستوران وجود میں آ چکے ہیں اور ایسے ریستوران بھی جو خاص طور پر سبزی خوروں کے لیے نہیں ہیں ان میں بھی آپ کو ہمیشہ کوئی نہ کوئی ایسا کھانا مل جائے گا جسے آپ بخوشی کھا سکیں گے۔ ایک خالص غذا آپ کو آسنوں کی ادائیگی میں بھی معاون ہوگی کیونکہ جتنا کم گوشت آپ کھائیں گے آپ کے جسم میں اکڑن اتنی ہی کم ہوگی اور بالکل اسی طرح جس طرح ستوئی غذا یوگا کی مشقوں میں مددگار ہوتی ہے، یوگا، پرانائم اور مراقبے کی باقاعدہ مشقوں سے آپ کے شعور

میں تبدیلی پیدا ہوتی ہے اور رجوئی یا تموئی غذاؤں کی کشش خود بخود دم توڑ جاتی ہے۔

یہاں تبدیلی کو آسان بنانے کے لیے چند ہدایات دی جا رہی ہیں۔

- ... اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ باقاعدگی سے پروٹین والی اچھی غذائیں مثلاً گریاں، دالیں، مکمل اناج اور پنیر وغیرہ استعمال کر رہے ہیں۔
- ... ہر روز کچی سبزیوں کا سلاد کھائیں۔ ماہیت میں تنوع کے لیے کچھ کو تو ثابت ہی رہنے دیں اور کچھ چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں یا کدو کش کرلیں۔
- ... اپنی غذا میں سبز اور پتوں والی سبزیاں کافی مقدار میں شامل کریں۔
- ... اگر آپ سبزیاں پکا رہے ہیں تو جس قدر ممکن ہوسکے جلدی کریں تاکہ ان کے فوائد برقرار رہ سکیں۔ بھاپ سے پکانا یا اتھلے برتن میں ہلا جلا کر تلنا سب سے اچھا طریقہ ہے۔
- ... ہر روز کوئی تازہ پھل ضرور کھائیں۔ اگر آپ کسی پھل کو پکاتے ہیں تو یہ کام تیزی سے کریں ہلکی آنچ پر لمبے عرصہ تک پکانا ان کے بہت سے وٹامنز کو ضائع کردیتا ہے۔
- ... دھیان رکھیں کہ جو خوراک آپ کھا رہے ہیں وہ تازہ اور مکمل ہے باسی گریاں، جھریوں والے گلے سڑے پھل اور ڈھلکے ہوئے پتے تموئی خصوصیات کے حامل ہوجاتے ہیں اور ان کی غذائیت میں بہت زیادہ کمی ہوجاتی ہے۔
- ... ایسی غذاؤں سے پرہیز کریں جن کی قدرتی حالت کو تبدیل کردیا گیا ہو مثلاً سفید آٹا، سفید روٹی، کیک، صاف شدہ اناج، ڈبوں میں بند پھل، سبزیاں اور مشروبات وغیرہ۔
- ... صرف اتنی مقدار میں پکائیں جتنا آپ نے ایک وقت میں کھا لینا ہو۔ خوراک کو دوبارہ گرم کرنے سے اس کے بہت سے غذائی اجزا ختم ہوجاتے ہیں۔

○ ... اختراع پسندی سے کام لیں نئی نئی تراکیب اور غذائی اجزا کو شامل کر کے اپنی غذا میں تنوع پیدا کریں۔

○ ... رجوئی اور تموئی غذاؤں کی جگہ ستوئی غذاؤں کا استعمال سیکھیں۔ مثال کے طور پر انڈوں کی بجائے ٹفو (Tofu) (سویا بین کے دودھ سے بنایا گیا دہی) چینی کے بجائے شہد اور کالی چائے کے بجائے جڑی بوٹیوں کی چائے استعمال کریں۔

روزہ یا برت

نفسی پاکیزگی اور شخصی تربیت کے لیے قدیم زمانے سے روزے رکھے جا رہے ہیں۔ امریکہ کے ریڈ انڈینز عظیم روح کے دیدار کے لیے روزے رکھتے تھے۔ مسیحؑ نے چالیس دن اور چالیس راتیں بیابان میں بسر کیں اور موسیٰؑ نے کوہ سینائی پر روزے رکھے۔ یوگی اصل میں ذہن اور حواس پر قابو پانے کے لیے روزے رکھتے ہیں لیکن ان کا مقصد روحانی پاکیزگی کے ساتھ جسم کو دوبارہ جوانی جیسی قوت سے ہمکنار کرنا بھی ہوتا ہے۔ درحقیقت روزہ جسم کا بیماری یا تکلیف وغیرہ سے نمٹنے کا قدرتی طریقہ ہے۔ جنگل کے جانور بھی جب بیمار یا زخمی ہوتے ہیں تو کھانا پینا چھوڑ دیتے ہیں اور بخار کی حالت میں ہماری اپنی بھوک بھی ختم ہو جاتی ہے۔ عام زندگی میں ہماری بہت سی توانائی ہضم کرنے کے عمل میں صرف ہو جاتی ہے۔ نظام انہضام کو آرام دینے سے روحانی ترقی کے لیے توانائی کی بچت ہوتی ہے اور جسم کو زہریلے مادوں سے نجات حاصل ہوتی ہے جس کی وجہ سے کئی ایک جسمانی خرابیاں خودبخود ختم ہو جاتی ہیں۔ کسی بھی صورت میں روزے کو ڈائٹنگ سے جوڑنا جائز نہیں۔ اس کا مقصد جسم اور ذہن کو پاک کرنا ہوتا ہے نہ کہ وزن کم کرنا حقیقت میں کچھ لوگوں میں روزے کے بعد وزن بڑھ جاتا ہے۔

روزہ کیسے رکھا جائے:

سب سے پہلے آپ کو یہ طے کرنا ہوگا کہ آپ کب اور کتنی دیر کے لیے روزہ رکھیں گے۔ ایک ایسے وقت کا انتخاب کریں جب آپ زیادہ مصروف نہ ہوں اور کوئی

دوائی وغیرہ نہ لے رہے ہوں روزہ بھی اپنی نوعیت میں ایک قسم کی دوائی ہے۔ ہفتے میں ایک دفعہ روزہ رکھیں یہ قوت ارادی کو مضبوط بنانے کے لیے ایک اچھا ضابطہ ہے لیکن اگر آپ اپنے جسم کو زہریلے مادوں سے پاک کرنا چاہتے ہیں تو آپ کو زیادہ وقت روزہ رکھنے کی ضرورت ہوگی۔ چار دن کا روزہ آسانی سے بغیر کسی نگرانی کے رکھا جا سکتا ہے لیکن اس سے زیادہ نہیں۔ فیصلہ کریں کہ آپ کس قسم کا روزہ رکھیں گے پانی، فروٹ جوس یا سبزی کے جوس کا اور اس پر سختی سے عمل کریں۔ پانی کے روزے کے لیے روزانہ پانچ سے سات گلاس خالص بوتل کا پانی یا چشمے کا پانی پئیں۔ جو کے روزے میں اتنی ہی مقدار میں جوس پئیں لیکن جوس کو محض نگل جانے کے بجائے چبا کر پئیں۔ انیما اور کریاس کا عمل خاص طور پر روزے کی ابتدا میں صفائی کے عمل کو تیز کرتا ہے انیما یا باستی (صفحہ 205) انتڑیوں میں سے فاسد مادے خارج کرتا ہے جبکہ روزے کے پہلے دن ''کونجر کریاس'' معدے کے پیندے سے زہریلے مادے خارج کرنے کے لیے مفید ہوتا ہے۔ نیم گرم پانی کے چار گلاس جبکہ ہر گلاس میں ایک کپ چائے کا چمچہ نمک ملایا ہوا ہو، پی جائیں پھر اپنے معدے کو سکیڑیں اور انگلیاں اپنے گلے میں آگے تک لے جائیں حتیٰ کہ سارا پانی باہر آ جائے۔

روزے کے پہلے تین دن سخت ترین ہوتے ہیں۔ جب جسم گندے مادوں سے نجات حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے آپ مندرجہ ذیل اثرات محسوس کر سکتے ہیں سر درد، زبان پر میل کی تہہ، بدبودار سانس اور قے وغیرہ۔ اگر آپ کا دل دھڑکنا شروع ہو جائے تو اگر آپ پانی کے روزے پر ہیں تو پھلوں کا جوس پئیں، اور اگر جوس کے روزے پر ہیں تو کوئی پھل وغیرہ کھائیں۔ بعض اوقات سانس کی تکلیف بھی ہو سکتی ہے، لیکن عام پرانائم کے ذریعے ان پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ اگر دل کی دھڑکن یا سانس کی تکلیف جاری رہے تو آہستہ آہستہ روزہ توڑ دیں۔ روزہ دوران خون کو سست کر دیتا ہے لہٰذا جسم کو گرم رکھنے کے لیے آپ کو معمول سے زیادہ کپڑے پہننا ہوں گے۔ اور اگر آپ بہت زیادہ تیزی کے ساتھ اچانک چلنا شروع کرتے ہیں تو آپ تھوڑی بہت سر گرانی یا چکر محسوس کر سکتے ہیں۔

روزے کے دوران بہت سے فاسد مادے جلد کے ذریعے خارج ہوتے ہیں۔ لہٰذا روزے کے دوران میک اپ نہ کریں یا پسینہ روکنے والی اشیا جو مساموں کو بند کر دیں

استعمال نہ کریں۔ روزہ رکھنے کی حالت میں اپنی توانائی کو بچانا سیکھیں' ہر روز ہلکی پھلکی چہل قدمی کے لیے جائیں لیکن جاگنگ جیسی سخت ورزشوں سے پرہیز رکھیں۔ جمع شدہ زہریلے مادوں کو توڑنے اور جسم سے ان کے اخراج کو تیز کرنے کے لیے روزانہ آسنوں اور تنفس کی مشقوں کے ایک سیٹ پر عمل کریں اور تھوڑا سا وقت مراقبے کے لیے بھی نکالیں۔ روزے کے دوران آپ کا ذہن زیادہ مستحکم ہوتا ہے۔ چند دنوں کے بعد آپ کا معدہ کھانے کے لیے اشتہا محسوس کرنا چھوڑ دے گا اور آپ کچھ فائدے محسوس کرنے لگیں گے۔ مثلاً سونگھنے کی حس تیز ہو جائے گی اور ذہنی توانائی اور توجہ میں اضافہ ہوگا۔ کھانے سے فراغت آپ کو روحانی ترقی کے لیے زیادہ وقت صرف کرنے کا موقع مہیا کرے گی اور آپ کو ان حدود کا اندازہ ہو سکے گا جہاں تک آپ اپنی سوچوں' برتاؤ اور کھانے وغیرہ کے طور طریقوں پر قابو پانے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ جو کچھ آپ نے حاصل کیا ہے اور سیکھا ہے اس کو ضائع ہونے سے بچانے کے لیے ضروری ہے کہ آپ روزے کو دانشمندی اور ایک نظم کے ساتھ کھولیں جیسا کہ نیچے بیان کیا گیا ہے۔

روزہ کھولنا:

شاید سب سے زیادہ مشکل حصہ روزے کو دانشمندی کے ساتھ کھولنا ہے۔ کیونکہ جیسے ہی آپ کھانے کو چکھتے ہیں آپ کا ذہن کھاتے اور کھاتے چلے جانے کا مطالبہ کرتا ہے۔ لیکن بالکل اسی طرح جس طرح سونے کے بعد آپ آنکھ کھلتے ہی سوالوں کی بوچھاڑ کو پسند نہیں کرتے۔ روزے کے بعد آپ کو چاہیے کہ اپنے جسم کو بتدریج کھانے کا عادی بنائیں اور اپنی پہلی غذا کا انتخاب بڑی احتیاط کے ساتھ کریں۔ اس بات کو یقینی بنانے کے لیے آپ روزہ کھولتے ہی بہت زیادہ کھانے میں مصروف نہیں ہو جائیں گے اپنا روزہ شام کے وقت افطار کریں۔ اور اس وقت تک مزید کوئی چیز نہ کھائیں جب تک یہ غذا آپ کے تمام نظام سے گزر کر باہر نہیں نکل جاتی۔ سبزی خوروں کو ایک پونڈ پھل' انگور (بغیر بیجوں کے) چیری یا دوسرے جوس والے پھل کھانے چاہئیں کیلئے' سیب یا ترش پھل (سنگترہ' کینو وغیرہ) کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ وہ لوگ جن کی غذا بھاری ہوتی ہے جیسے گوشت خور

افراد ان کو اتنی ہی مقدار میں پالک یا دم پخت ٹماٹر وغیرہ کھانے چاہئیں۔ دو دن کے روزے کے لیے نیچے دیئے گئے طریقے کے مطابق آغاز کریں۔

پہلے دن: صرف اس قدر تازہ پھل جتنا کہ اوپر بتایا گیا ہے اور اس کے ساتھ ہضم کرنے کے عمل میں مدد کے لیے ایک چائے کا چمچہ قدرتی دہی۔

دوسرے دن: صرف سلاد کھائیں۔

تیسرے دن: ابلی ہوئی سبزی ہلکے اناج مثلاً جو یا باجرے کے ساتھ۔

چوتھے دن: بتدریج اپنی معمول کی خوراک کی طرف لوٹ آئیں۔

اگر آپ نے چار دن کا روزہ رکھا ہے تو اوپر دیئے گئے ٹائم ٹیبل کو محض دوگنا کر لیں یعنی دو دن صرف تازہ پھل کے جوس پر گزاریں اور علی ہذا القیاس۔ روزہ کھولتے وقت چائے' کافی' الکوحل اور سیزن کی گئی غذاؤں سے پرہیز رکھیں اور پہلے اور تیسرے دن اپنا کریں۔

اپنے نظام کو زائد بوجھ سے بچانے کے لیے اس پرہیزی کھانے پر سختی سے عمل کریں۔ جیسا کہ جارج برنارڈ شا نے کہا ہے ''کوئی بھی احمق روزہ رکھ سکتا ہے لیکن اسے مناسب طور پر کھولنے کے لیے دانشمندی کی ضرورت ہے۔''

میانہ روی:

شاکیہ مونی کئی سالوں تک بغیر کچھ کھائے پیئے تارک الدنیا کی صورت میں آوارہ پھرتا رہا یہاں تک کہ وہ محض ہڈیوں کا ڈھانچہ رہ گیا۔ آخر کار اس مشقت سے تھک ہار کر اس نے تھوڑی بہت غذا کھائی اور ایک پیپل کے درخت کے نیچے بیٹھ گیا اور اس نے قسم کھائی کہ اسے جب تک روشنی نہیں مل جاتی وہ کوئی حرکت نہیں کرے گا۔ ساری رات اسے شیطان نے گھیرے رکھا اور پو پھٹنے پر وہ اسے منزل مل گئی اور وہ نجات پا گیا۔ بدھ کے طور پر اس نے جی بھر کر ارمان نکالے اور نفس کشی کے درمیان میانہ روی کی تبلیغ کرنا شروع کی۔

مراقبہ

''مراقبہ دریا میں پانی کے بہاؤ کی مانند ادراک اور خیالات کا ایک مسلسل بہاؤ ہے۔''
(سوامی وشنودیوآنند)

شعوری یا لاشعوری طور پر ہم سب اس ذہنی سکون کی تلاش میں ہیں جو مراقبے سے حاصل ہوتا ہے۔ ہم سب اسی بوڑھی خاتون کی مانند جو آگ کے پاس بیٹھی سویٹر بن رہی ہے سے لے کر اس ملاح کی مانند جو دریا میں گرمیوں کی دوپہر' وقت گزرنے کے احساس سے بے نیاز ہو کر' گزار دیتا ہے۔ اپنے اپنے انداز میں اور اپنی اپنی مراقباتی عادات کے مطابق اس سکون کی تلاش میں سرگرداں ہیں کیونکہ جب ہماری توجہ پوری طرح مرکوز ہوتی ہے دماغ خاموش ہو جاتا ہے جب ہم اپنے خیالات ایک واحد موضوع تک محدود کر لیتے ہیں تو مسلسل چلنے والی اندرونی گفتگو رک جاتی ہے۔ حقیقت میں جب ہمارا ذہن مستغرق ہوتا ہے تو جو سکون ہم محسوس کرتے ہیں وہ محض اس استغراق کے عمل سے حاصل نہیں ہو رہا ہوتا بلکہ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ ذہنی ارتکاز کے عمل میں ہم اپنے مسائل اور پریشانیوں کو بھول جاتے ہیں۔ لیکن ایسی سرگرمیاں' ہمیں سکون کے مختصر لمحات ہی عطا کر سکتی ہیں۔ صرف اتنی دیر تک جب تک یہ ہماری دلچسپیوں کو متوجہ کیے رکھتی ہیں۔

جب ذہن دوبارہ اس راستے سے ہٹتا ہے تو یہ اپنی معمول کی بے مقصد آوارہ گردی کی طرف لوٹ آتا ہے یعنی حال کے مسائل سے کنارہ کشی کرتے ہوئے اپنی توانائی ماضی کے خیالات یا مستقبل کی خوابیں بننے میں ضائع کرنے لگتا ہے۔ مستقل اطمینان اور سکون حاصل کرنے کے لیے آپ کو اپنے ذہن کو مراقبے کی تربیت دینا ہو گی۔

مراقبہ ایک ایسا عمل ہے جس میں ذہن کا مسلسل مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ذہن کو ایک نقطے پر مرکوز کر دینا اپنے آپ کو سمجھنے کے لیے ذہن کو ایک جگہ جامد کر دینا۔ خیالات کی لہروں کو روکتے ہوئے آپ اپنی حقیقی فطرت سے آگہی حاصل کرتے ہیں اور اس دانش اور سکون کو حاصل کرتے ہیں جو آپ کے اندر ہے۔

موم بتی کے شعلے پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے یا کسی منتر کا جاپ کرتے ہوئے آپ ذہن کی حرکات کو ایک چھوٹے سے دائرے میں محدود کرتے ہوئے بار بار اپنی توجہ ایک مقام کی طرف لے آتے ہیں۔ شروع میں آپ کے خیالات آوارہ گردی پر اصرار کریں گے۔ لیکن ثابت قدمی سے مشق کرتے ہوئے آپ ذہن کے ارتکاز کے وقت میں اضافہ کرنے میں کامیاب ہوتے چلے جائیں گے۔ ابتدا میں جب آپ کی توجہ ابھی مرتعش ہوتی ہے تو آپ کے مراقبہ کو ارتکاز کا نام دیا جاتا ہے مراقبے میں آپ خیالات کا ایک غیر منقطع بہاؤ حاصل کر لیتے ہیں۔ دونوں میں فرق تکنیک کا نہیں بلکہ درجے کا ہے۔ سوامی وشنو اس کی یوں تشریح کرتا ہے ''ارتکاز کے دوران ایک شخص ذہن کی باگیں کھینچ کر رکھتا ہے' مراقبے میں باگ کی ضرورت باقی نہیں رہتی ذہن اپنے طور پر ہی ایک واحد خیال پر مرتکز رہتا ہے۔''

پتانجلی کی آٹھ شاخوں میں ارتکاز اور مراقبہ راج یوگا کا چھٹا اور ساتواں مرحلہ ہیں (دیکھیں صفحہ 17) آٹھواں مرحلہ سمادھی یا اعلیٰ شعور کا ہے' زمان و مکان اور علت و معلول سے ماورا حالت جہاں جسم اور ذہن ادراک سے ماورا ہو جاتے ہیں اور ایک مکمل وحدت جنم لیتی ہے۔ سمادھی میں ''مراقبہ کرنے والا'' اور ''ارتکاز کا ہدف'' ایک ہو جاتے ہیں' کیونکہ یہ انسان کی انا ہے جو علیحدگی یا دوئی کا احساس پیدا کرتی ہے۔ قدیم ویدوں کے مطابق ارتکاز یا دھرنا ذہن کو ایک خیال پر بارہ سیکنڈ کے لیے مرتکز کرنا ہے مراقبہ یا

دھیان بارہ دھرنوں کے برابر ہوتا ہے تقریباً اڑھائی منٹ کے برابر اور سمادھی بارہ مراقبوں کے برابر یعنی تقریباً آدھ گھنٹے کے برابر ہوتی ہے۔

جس طرح محدب عدسے سے سورج کی شعاعوں کو مرتکز کرنے کا عمل انہیں اتنا گرم کر دیتا ہے کہ یہ جلا دیتی ہیں۔ اسی طرح بکھرے ہوئے خیالات کو مرتکز کرنا ذہن کو پیوست ہو جانے والا اور طاقتور بنا دیتا ہے۔ مراقبے کی مسلسل مشق سے آپ کو مقصد اور مضبوط قوت ارادی کا زیادہ احساس ہوتا ہے اور آپ کی سوچ آپ کے ہر کام پر اثر انداز ہوتے ہوئے زیادہ واضح اور مرتکز ہو جاتی ہے۔

جیسا کہ سوامی وشنو نے لکھا ہے۔ ''مراقبہ آسانی سے حاصل نہیں ہوتا۔ ایک خوبصورت درخت آہستہ آہستہ پروان چڑھتا ہے۔ اس کے جوان ہونے، پھل کے پکنے اور آخری ذائقے کے لیے لازمی انتظار کرنا پڑتا ہے۔ مراقبے کا جوبن ایک قابل بیان سکون ہے جو پوری ہستی کو بھر دیتا ہے۔ اس کا پھل۔۔۔ ناقابل بیان ہے۔''

ذہن پر کنٹرول

ذہن ایک جھیل کی مانند ہے اس کی سطح خیالات کے ارتعاش سے متزلزل رہتی ہے۔ اس کی گہرائیوں میں پڑی ہوئی ہستی کو دیکھنے کے لیے آپ کو سب سے پہلے اس کی سطح کے ارتعاش کو ختم کرنا سیکھنا ہوگا۔ یعنی اپنے ذہن کا غلام بننے کی بجائے اس کا مالک بننا ہوگا۔ آپ کی بیداری کے زیادہ تر عرصے میں آپ کا ذہن خوشگوار اور ناخوشگوار خواہشات اور نفرتوں، جذبات اور یادوں کے زیر اثر ایک خیال سے دوسرے خیال کی جانب بھٹکتا رہتا ہے۔ تمام قوتوں میں سے جو ذہن کو مضطرب کرتی ہیں یہ ہمارے حواس ہیں جو اکثر اوقات تصورات اور خواہشات کو ابھارتے ہوئے ہماری توجہ کو درہم برہم کیے رکھتے ہیں۔

کسی نغمے کی ایک خوبصورت دھن آپ کے ذہن کو اس وقت کی طرف لے جاتی ہے جب آپ نے اسے پہلی مرتبہ سنا تھا۔ جبکہ ترغیب پیدا کرنے والی خوشبو یا سرد ہوا کا اچانک جھونکا آپ کے خیالات کے سلسلے کو تتر بتر کر سکتا ہے۔ ہمارے تمام حواس میں سے بصارت اور سماعت سب سے طاقتور ہیں جو کہ قیمتی ذہنی توانائی کو ضائع کرتے ہوئے ذہن کو مسلسل

بیرونی دنیا کی طرف متوجہ کیے رکھتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ مراقبے میں آواز (منتروں کا جاپ) یا عکس (تراتک میں) کا استعمال کیا جاتا ہے۔

ذہن فطری طور پر ہمیشہ خوشی کی تلاش میں رہتا ہے۔ اُن راحتوں کی تلاش میں جو اس نے کبھی حاصل کی تھیں یا جو یہ چاہتا ہے لاحاصل امیدیں باندھے رکھتا ہے، ایک مرتبہ جب اسے مطلوبہ ہدف حاصل ہو جاتا ہے تو ذہن عارضی طور پر خاموش ہو جاتا ہے۔ لیکن تھوڑی دیر بعد ہی یہ سارا منظرنامہ پھر شروع ہو جاتا ہے۔ کیونکہ ذہن اپنی ذات میں جوں کا توں ہی ہوتا ہے اور خواہش ویسے ہی تشنہ کی تشنہ ہی ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر فرض کریں آپ جاتے ہیں اور نئی کار خریدتے ہیں۔ کچھ عرصے کے لیے آپ اپنے آپ کو خوش و شاداں اور مطمئن محسوس کریں گے اور ذہن سکون میں ہوگا۔ لیکن جلد ہی آپ نئے ماڈل یا رنگ کی کار کے لیے بے تاب ہو جائیں گے یا پھر آپ کو اس کے چوری ہو جانے یا ٹکرا جانے کی فکر دامن گیر ہو جائے گی۔ جس چیز کی ابتدا ایک خوشی سے ہوئی تھی وہ پریشانی کا ایک دوسرا ذریعہ بن گئی کیونکہ ایک خواہش کی تکمیل کے بعد بہت سی دوسری خواہشات جنم لے لیتی ہیں۔

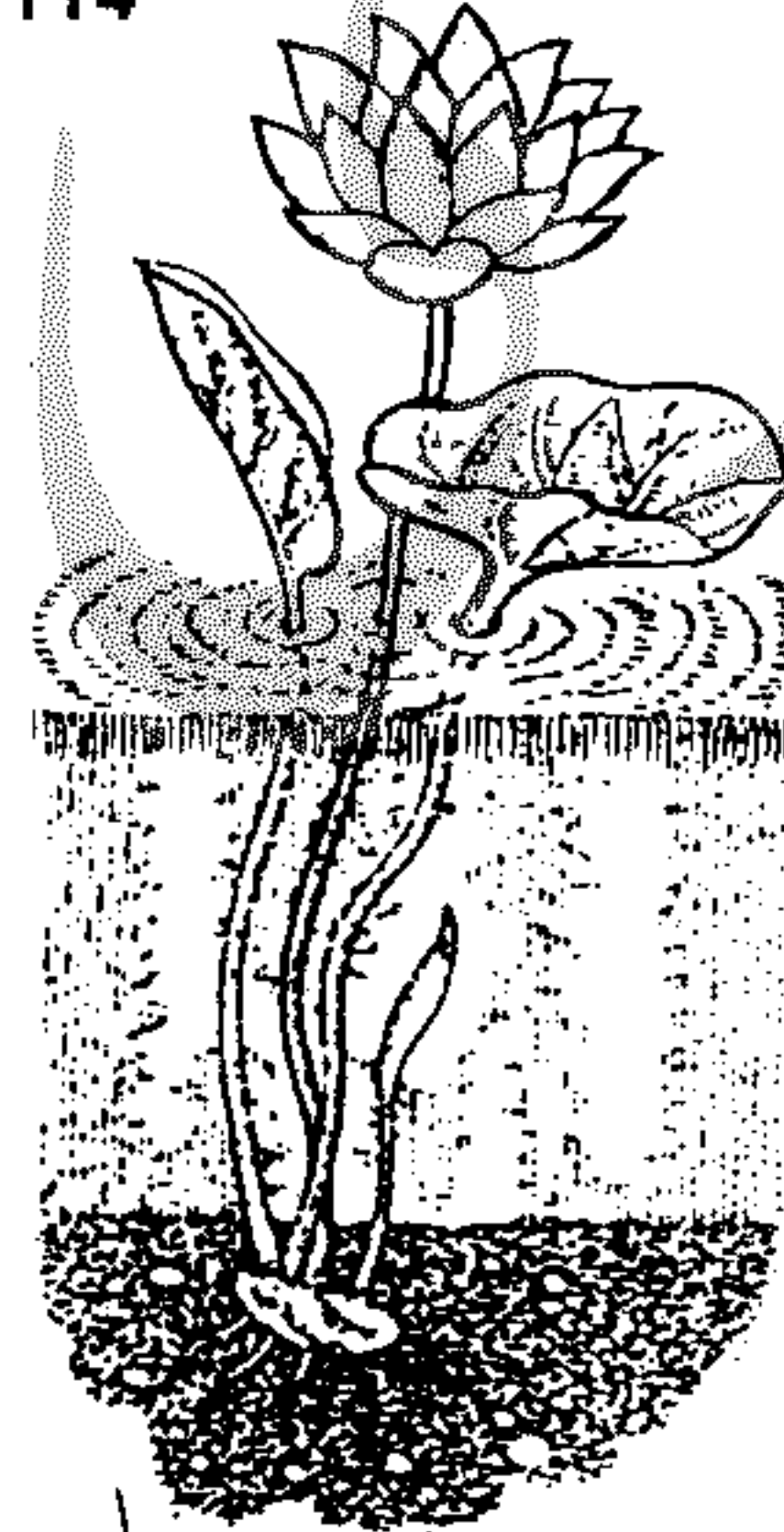
ہزاروں خواہشیں ایسی ہر خواہش پر دم نکلے
بہت نکلے میرے ارمان مگر پھر بھی کم نکلے

یوگا ہمیں سکھاتا ہے کہ خوشی اور دانش کا خزانہ پہلے ہی ہمارے اندر موجود ہے سکون اور راحت کا ایک ایسا ذخیرہ جس کا ادراک ہمیں اس وقت ہوتا ہے جب ہمارا ذہن پُرسکون اور ٹھہراؤ میں ہوتا ہے اور یہی وہ لمحات ہوتے ہیں جب ہم اس ذخیرے سے استفادہ حاصل کر سکتے ہیں۔ اگر ہم اس اطمینان اور سکون کو بیرونی اشیا میں جن کی حقیقت چند روزہ ہوتی ہے تلاش کرنے کے بجائے اپنے باطن میں تلاش کریں تو ہم یقیناً ایک پُرسکون زندگی گزارنے کا راستہ ڈھونڈ سکتے ہیں۔

خیالات کے کھیل کا مشاہدہ کرنا:

مراقبے کے دوران آپ ذہن کا ایک ہتھیار کے طور پر تجربہ حاصل کرتے ہیں۔ ہر روز تھوڑے سے عرصہ کے لیے اپنی توجہ کو مرکوز کرتے ہوئے آپ دیکھ سکتے ہیں کہ ذہن

میں کس قدر حرکت پائی جاتی ہے اور حال میں آپ کتنا کم وقت گزارتے ہیں۔ ادراک کے مختلف ذرائع کے ساتھ اس مختصر سے تعارف سے آپ مشاہدہ کرنا سیکھ سکتے ہیں اور اپنے طرز فکر کو تبدیل کر سکتے ہیں۔ ذہن پر اختیار حاصل کرنے کا ایک مفید ہتھیار یہ ہے کہ اپنے جذبات' خیالات اور حرکات کے ساتھ اپنے آپ کو منسلک کرنا چھوڑ دیں۔ اپنے آپ کو ان کے ساتھ مدغم کر دینے کے بجائے محض پیچھے ہٹ کر ایک مشاہدہ کرنے والے کا کردار ادا کریں گویا کہ آپ کسی دوسرے کو دیکھ رہے ہیں۔ اپنے آپ کو اس طرح بغیر کوئی فیصلہ یا تعریف کیے غیر جذباتی طور پر مشاہدہ کرنے سے آپ کے وجود پر آپ کے خیالات اور جذبات کا تسلط ختم ہو جائے گا' اور آپ جسم اور ذہن دونوں کو ایک ایسے آلے کے طور پر دیکھنا شروع کر دیں گے جس پر آپ کنٹرول کر سکتے ہیں۔ انا کے کھیل سے لاتعلق ہوتے ہوئے آپ اپنے طور پر ذمہ داری قبول کرنا سیکھ جائیں گے۔

114

''جس طرح کنول کے پھول کا حسن اور خوشبو صرف اس وقت ظاہر ہوتی ہے جب یہ کیچڑ والے پانی سے نکل کر سورج کی جانب بلند ہوتا ہے اسی طرح ہماری زندگیوں کے حسن میں بھی صرف اس وقت اضافہ ہوتا ہے جب ہم ''مایا'' کی دنیا یا فریب نظری کو پیچھے چھوڑ دیتے ہیں اور مراقبے کے ذریعے خدا کی طرف دیکھتے ہیں۔''

(سوامی وشنو دیوآنند)

روزمرہ زندگی میں مراقبہ:

اگر آپ باقی ماندہ وقت میں ذہن کو بے لگام چھوڑے رکھیں گے تو مراقبے کی مختصر نشستوں کے ذریعے آپ اسے رام کرنے میں کامیاب نہیں ہو سکیں گے۔ آپ جتنے

زیادہ وقت تک ذہن کو مرتکز رکھیں گے مراقبے میں بیٹھتے ہوئے آپ اتنی ہی جلدی ارتکاز حاصل کر سکیں گے۔ آئندہ صفحات میں مراقبے کے لیے جو طریقۂ کار دیئے گئے ہیں ان سے قطع نظر آپ اپنے ذہن کو مرتکز رکھنے کے لیے بہت کچھ کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور جب آپ چل رہے ہوں تو اپنے تنفس کو اپنے قدموں کے ساتھ ہم آہنگ کرنے کی کوشش کریں۔ تین قدموں تک سانس اندر لے جائیں اور تین قدموں تک باہر نکالیں۔ کنٹرول مقدار میں آہستہ آہستہ سانس لینے سے ذہن بھی سکون میں آ جاتا ہے۔ جب آپ کتاب پڑھ رہے ہوں تو ہر صفحہ کے اختتام پر تھوڑی دیر کے لیے رک کر اپنی توجہ کو پرکھنے کے لیے دیکھیں کہ آپ نے جو کچھ پڑھا ہے وہ کس حد تک آپ کو یاد ہے۔ اور اپنے جاپ کو صرف مراقبے کی نشست تک محدود نہ رکھیں اپنے کام پر جاتے ہوئے راستے میں بھی جاپ کرتے جائیں مثال کے طور پر جب آپ اپنے آسن ادا کر رہے ہوں یا کھانا پکا رہے ہوں۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ اپنی سوچ کو جس قدر ممکن ہو سکے مثبت رکھنے کی کوشش کریں۔ جس دن آپ کا سکون غصے یا غم کی وجہ سے برباد ہو گیا ہو تو آپ اس کے برعکس جذبے پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے اپنے آپ کو پُرسکون کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر نفرت کے جذبات کو محبت کے جذبات اور شک و شبے کو یقین اور امید کے ساتھ ختم کرنے کی کوشش کریں۔ ان سادہ طریقوں کو استعمال کرتے ہوئے آپ بتدریج اپنے ذہن کو ارتکاز کی حالت کا عادی بنا سکتے ہیں۔ آپ کو اندازہ ہونے لگے گا کہ بیرونی اثرات آپ پر بہت کم اثر انداز ہوتے ہیں۔ خواہ آپ نے دفتر میں ایک مشکل ہفتہ گزارا ہو یا ملک سے باہر ایک پُرلطف دن بسر کیا ہو آپ کا مزاج ایک جیسا ہی رہے گا کیونکہ آپ اندرونی طور پر مضبوط ہو رہے ہیں۔ یہ جان کر آپ کو ایک تحفظ کا احساس ہو گا کہ تمام تر تبدیلیوں کے دوران جو کہ زندگی کی روح ہیں آپ پہلے کی طرح مستقل اور پُریقین ہیں۔

مراقبے کی اقسام:

یوگا میں مراقبے کی دو اقسام ہیں مادی یا ساگن (گنوں والا) اور مجرد یا نرگن (گنوں کے بغیر) ساگن مراقبے میں آپ مادی اشیا پر ارتکاز کرتے ہیں جن پر ذہن آسانی کے ساتھ مرتکز ہو جاتا ہے مثلاً کوئی عکس یا بصری علامت یا کسی منتر وغیرہ پر جو آپ

کو وحدت میں لے کر آتی ہے۔ نرگن مراقبے میں ارتکاز کا نقطہ ایک مجرد خیال ہوتا ہے جیسے ''مطلق العنان ہستی'' یعنی ایک ایسا خیال جسے الفاظ میں بیان نہ کیا جا سکے۔ ساگن مراقبہ ثنوی (دوئی) نوعیت کا ہوتا ہے جس میں مراقبہ کرنے والا اپنے آپ کو مراقبے کے مفعول سے علیحدہ تصور کرتا ہے جبکہ نرگن مراقبے میں مراقبہ کرنے والا اپنے آپ کو مراقبے کے مفعول کے ساتھ وحدت میں محسوس کرتا ہے۔ اس حصے میں مراقبے کی جو تیکنیکیں بیان کی گئی ہیں وہ نمایاں طور پر ساگن ہیں۔ جبکہ اگرچہ آپ کا مطلق العنان ہستی کا تصور ایک مجرد خیال ہے ایک مجرد خیال پر ذہن کا ارتکاز کرنا مشکل ہوتا ہے لیکن آپ میں سے ان افراد کے لیے جو یہ کر سکتے ہیں ہم نے دو نرگن منترا اوم اور سوہام شامل کیے ہیں۔ قطع نظر اس کے کہ آپ ساگن یا نرگن مراقبے پر عمل کرتے ہیں نتیجہ آخر کار ایک ہی ہوتا ہے۔ گنوں سے ماورا ہو جانا جیسا کہ سوامی وشنو اپنی تعلیمات میں کہتا ہے ''زندگی کا مقصد ذہن کو مطلق العنان ہستی کے ساتھ جوڑنا ہوتا ہے۔''

116 115

ساگن اور نرگن مراقبہ:

اپنے آپ کو ایک ایسے کرے کے اندر بیٹھا ہوا تصور کریں جو مطلق العنان ہستی کی نمائندگی کر رہا ہو۔ ساگن مراقبے میں (اوپر) آپ کرے کی سطح پر موجود کسی ایک علامت مثلاً ''اوم'' یا چاند ستارے پر اپنی توجہ مرکوز کرتے ہیں اور اس کے ساتھ ایک وحدت میں آتے ہیں۔ نرگن مراقبے میں (نیچے) آپ کسی بھی علامت یا مطلق العنان ہستی کے کسی ایک پہلو سے مطابقت اختیار نہیں کرتے' آپ کی آگہی کرنے کا احاطہ کرنے اور اس کے ساتھ مدغم ہو جانے کے لیے پھیلتی ہے۔

مراقبے کے اصول

''خودی کسی فرد کا جسم یا ذہن نہیں بلکہ وہ پہلو ہے جو ہر شخص کے اندر گہرائی میں موجود ہوتا ہے اور راستی سے آشنا ہوتا ہے۔'' (سوامی وشنو دیو آنند)

نیند کی طرح مراقبے کو بھی سکھایا نہیں جا سکتا یہ اپنے وقت میں خود بخود آ جاتا ہے۔ لیکن اگر آپ اس کی ابتدا درست طریقے سے کریں گے تو آپ قابل قدر حد تک تیزی سے ترقی کر سکیں گے۔ لوگوں کو مراقبے کے بنیادی درجے اور مراحل سمجھانے کے لیے سوامی وشنو نے بارہ اصول وضع کیے ہیں' جو کہ نیچے دیئے گئے ہیں۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ مراقبے کو اپنی زندگی کی ایک باقاعدہ عادت کے طور پر اپنائیں اور یہ ہمیشہ دن کے ایک ہی وقت پر ایک ہی جگہ انجام دیا جائے۔ اس طرح آپ کے ذہن کو جیسے ہی آپ مراقبے کے لیے بیٹھیں گے بغیر کسی تاخیر کے ردعمل ظاہر کرنے کی تربیت مل جائے گی۔ بالکل اسی طرح جیسے کھانے کے وقت آپ کا معدہ خوراک کی توقع کرنے کا عادی ہو جاتا ہے۔ چند ماہ کی باقاعدہ مشق کے بعد آپ کا ذہن خود بخود اس پُرسکون اور خاموش وقت کا مطالبہ کرنا شروع کر دے گا۔ مراقبے میں کامیابی کا سب سے موزوں وقت طلوع آفتاب یا غروب آفتاب کا ہے جب فضا روحانی طاقت سے لبریز ہوتی ہے لیکن اگر ان میں سے کوئی بھی وقت ممکن ہو سکے نہ تو ایسے وقت کا انتخاب کریں جب آپ اکیلے ہوں اور کوئی شخص آپ کے عمل میں مخل نہ ہو سکے۔ بیس منٹ کی مشق سے شروع کریں اور بتدریج وقت بڑھاتے ہوئے ایک گھنٹے تک لے جائیں۔ زمین کے مقناطیسی میدان کے لطیف اثرات سے استفادہ حاصل کرنے کے لیے مشرق یا شمال کی جانب منہ کر کے بیٹھیں۔ مراقبہ شروع کرنے سے پہلے اپنے آپ کو گرم رکھنے کے لیے آپ اپنے گرد کمبل وغیرہ بھی لپیٹ سکتے ہیں۔ یہ بہت اہم بات ہے کہ آپ کے بیٹھنے کا انداز مستحکم اور آرام دہ ہونا چاہیے۔ کیونکہ اگر آپ کوئی تکلیف محسوس کر رہے ہوں گے تو آپ کی توجہ میں خلل واقع

ہوسکتا ہے۔ مراقبہ شروع کرنے سے قبل اپنے ذہن کو پُرسکون بنائیں اور ماضی، حال اور مستقبل کے تمام خیالات سے مکمل نجات حاصل کرلیں۔ اب اپنے تنفس کو باقاعدہ بنائیں یہ عمل پران کے بہاؤ کو کنٹرول کرے گا جو کہ آپ کے ذہن کو پُرسکون ہونے میں مدد دے گا۔ اپنے ذہن کی بے سکونی کو زبردستی سکون میں بدلنے کی کوشش نہ کریں کیونکہ یہ عمل خیالات کی مزید لہروں کو جنم دے گا۔ محض اپنے آپ کو اپنے خیالات سے لاتعلق کرلیں اور اپنے ذہن پر دھیان دیں۔

بارہ اصول:

1- مراقبے کے لیے ایک علیحدہ جگہ مقرر کریں جو ماحول آپ بنائیں گے وہ ذہن کو پُرسکون بنانے میں مددگار ہوگا۔

2- ایک ایسے وقت کا انتخاب کریں جب آپ کا ذہن روزمرہ کے تفکرات سے آزاد ہو، طلوع اور غروب آفتاب کا وقت بہترین ہے۔

3- ہر روز ایک جگہ اور وقت کا استعمال ذہن کو تیزی کے ساتھ ست پڑنے کا عادی بناتا ہے۔

4- اپنی پشت، گردن اور سر کو ایک لائن میں رکھتے ہوئے مشرق یا شمال کی جانب رُخ کرکے بیٹھیں۔

5- مراقبے کی نشست کے دوران اپنے ذہن کو پُرسکون رہنے کی تربیت دیں۔

6- اپنے تنفس کو باقاعدہ بنائیں پانچ منٹ تک گہرے سانس لے کر ابتدا کریں پھر اسے ست کردیں۔

7- عمل تنفس کو ایک ردھم میں لائیں تین سیکنڈ کے لیے سانس اندر لے جائیں اور پھر تین سیکنڈ کے لیے خارج کریں۔

8- شروع میں اگر آپ کا ذہن اِدھر اُدھر بھٹکے اور اگر آپ اسے زبردستی کرکے مرتکز کرنے کی کوشش کریں گے تو یہ مزید بے چینی کا شکار ہوگا۔

9- اب ذہن کو نقطہ ارتکاز پر لے آئیں اجنایا اناہتا میں سے کسی ایک چکر پر۔

10- اپنے منتخب شدہ طریقہ کار پر عمل کرتے ہوئے اپنا ہدف اپنی ساری نشست کے دوران اس نقطہ ماسکہ پر رکھیں۔

117

11- مراقبہ اس وقت کامیاب ہوتا ہے جب آپ پاک خیالات کی حالت کو پہنچتے ہیں، لیکن اب بھی اپنی دوئی کے شعور کو برقرار رکھیں۔

118

12- لمبی مشق کے بعد دوئی غائب ہوجاتی ہے اور سمادھی یعنی اعلیٰ شعور کی حالت حاصل ہوجاتی ہے۔

مراقبہ کے انداز:

پدم آسن یا آسان انداز ایک مستحکم پیندا اور پران کے بہاؤ کے لیے ایک تکون راستہ مہیا کرتا ہے۔ اگر آپ کے گھٹنے زمین تک نہ پہنچیں تو اپنے کولھوں کے نیچے کوئی تکیہ وغیرہ رکھ لیں۔ اگر آپ چاہیں تو کرسی پر بیٹھ جائیں (صفحہ 231)۔ ہتھیلیاں اوپر کو رکھتے ہوئے اپنے ہاتھ اپنے گھٹنوں پر رکھ لیں اور انگوٹھے اور شہادت کی انگلی کو ملا کر ''چن مدرا'' بنائیں۔

مراقبے کا آغاز

مراقبے کی صدیوں پر پھیلی ہوئی روایات میں بے شمار طریقے بیان کیے گئے ہیں۔ کچھ میں آواز کی قوت کو استعمال کیا جاتا ہے اور کئی ایک میں بصری علامتوں یا عمل تنفس

سے کام لیا جاتا ہے۔ لیکن اِن تمام کا مقصد ایک ہی ہے' ذہن کی بکھری ہوئی لہروں کو ایک واحد نقطے پر مرکوز کرنا' تاکہ مراقبہ کرنے والے کو خود شناسی کی حالت میں لے جایا جاسکے۔ لمبے عرصہ کی مشق کے لیے جو طریقۂ کار ہم سب سے بڑھ کر تجویز کرتے ہیں وہ جاپ یعنی منتر کو دہرانا ہے۔ جیسا کہ صفحہ 127 پر بیان کیا گیا ہے۔ لیکن جیسا کہ آپ مراقبے کے میدان میں نئے آنے والے ہیں' ہوسکتا ہے آپ منتر کو استعمال کرنے کے علاوہ ابتدا میں ذہن کو تربیت دینے کے لیے دوسرے طریقے بھی استعمال کرنا چاہتے ہوں۔

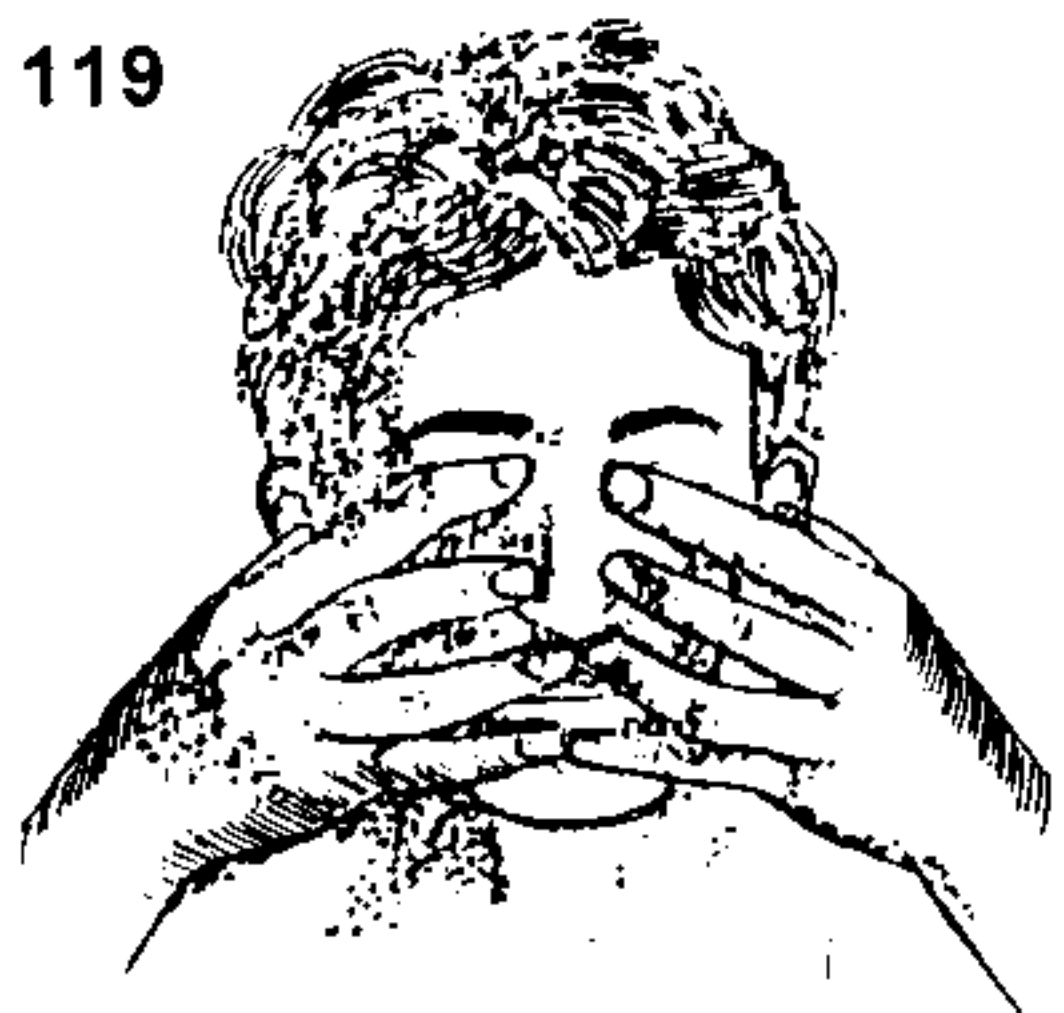
یونی مدرا:

یونی مدرا پراتی ہارا کی ایک مشق ہے جس میں ہم اپنے حواس سے پسپائی اختیار کرتے ہیں۔ یعنی ان سے کام لینا ترک کر دیتے ہیں۔ اپنے کان' آنکھیں اور منہ بند کر کے آپ اپنے اندر پسپائی اختیار کرتے ہیں۔ جس طرح کچھوا اپنا سارا وجود خول کے نیچے لے جاتا ہے۔ دن کے وقت پانچ حواس کے ذریعے ہمارے ذہن پر مسلسل معلومات اور محرکات کی بوچھاڑ ہو رہی ہوتی ہے۔ صرف اس وقت جب حواس کو قابو میں کر لیا جائے اور ذہن مسلسل باہر کی طرف متوجہ نہ ہو رہا ہو آپ توجہ مرکوز کرنے کے قابل ہونے کی امید کر سکتے ہیں۔ آپ پہلے ہی خالی معدے سے اور شاید آنکھیں بند کر کے بھی آسنوں کی مشق کر کے اندازہ کر چکے ہیں' کہ کسی ایک حواس کو معطل کر کے کیسا محسوس ہوتا ہے۔ آپ کو اپنے ذہن کے اندر بغیر کسی خلل کے آرام کرنے کا موقع مہیا کر کے یونی مدرا آپ کو حواس کے جبر و استبداد سے پوری طرح آگاہ کر دیتا ہے۔ یہ ایک ایسا طریقہ ہے کہ جب بھی آپ خاص طور پر بے چینی اور پریشانی محسوس کریں اس کی طرف رجوع کر سکتے ہیں۔ جیسے جیسے آپ کے ارتکاز میں گہرائی پیدا ہوگی آپ اس کی مشق کرتے ہوئے انا ہتا یا پُراسرار باطنی آوازیں سننا شروع کر دیں گے' مثلاً بانسری' ڈھول اور گھنٹی جیسی آوازیں' جو کہ بڑھتے ہوئے عرفان کی علامت ہیں۔ ''سیوا سمیتا'' جو کہ ایک یوگی تحریر ہے یونی مدرا کے بارے میں کہتی ہے ''یوگی اس طریقے سے سختی کے ساتھ ہوا کو بند کرتے ہوئے اپنی روح کو روشنی کی شکل میں دیکھتا ہے۔''

ایک نوع سے تعلق رکھنے والی اشیا پر ارتکاز:

جب آپ مراقبہ کا عمل سیکھ رہے ہوتے ہیں تو ابتدا میں کسی ایک چیز پر توجہ مرکوز رکھنا مشکل ہوتا ہے۔ اپنے آپ کو توجہ کی تربیت دینے کے لیے ابتدا میں آپ ایک نوع سے تعلق رکھنے والی اشیا تک محدود رہ کر اپنے ارتکاز کے میدان کو تنگ کر سکتے ہیں' جہاں آپ کے ذہن کے پاس اب بھی حرکت کی تھوڑی آزادی ہوتی ہے۔ ایک نوع کی اشیا پر ارتکاز کی مشق کے لیے جیسا کہ شکل میں دکھایا گیا ہے' آپ ارتکاز کے ہدف کے طور پر چار پھول منتخب کرتے ہیں۔ ایک پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے جب آپ کا ذہن بھٹکنا شروع ہو جائے تو آپ دوسرے پر منتقل ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ پھولوں پر توجہ مرکوز کرنے میں آسانی محسوس نہیں کرتے تو کسی دوسری نوع کی اشیا کا انتخاب کر لیں مثلاً پھل یا درخت وغیرہ۔ اہم بات صرف یہ ہے کہ آپ ایک ہی نوع کی اشیا تک ذہن کو محدود رکھیں اور جن اشیا کا آپ انتخاب کریں ان کے بارے میں آپ کسی قسم کا تعصب یا لگاؤ نہ رکھتے ہوں۔ اس مشق پر عمل کرتے ہوئے آپ اپنے ذہن کو زیادہ باریک ارتکاز کی تربیت دیتے ہیں' اور ایک نقطے پر ارتکاز کے اصول سے آگہی حاصل کرتے ہیں۔ جب آپ ایک نوع کی اشیا پر توجہ مرکوز کرنے اور ان کا تصور قائم کرنے میں کسی قسم کی مشکل کا سامنا نہیں کرتے تو آپ ایک واحد ہدف پر ارتکاز کی مشق کرنے کے لیے بالکل تیار ہیں اور اس کام میں آپ کو کسی قسم کی دقت کا سامنا نہیں ہوگا۔

یونی مدرا:

119

اپنے انگوٹھوں کی مدد سے اپنے کان بند کریں۔ اپنی آنکھیں اپنی شہادت کی انگلیوں سے بند کریں پھر درمیانی انگلیوں سے اپنے نتھنوں کو بھی بند کر لیں اور اپنی باقی ماندہ انگلیوں سے ہونٹوں کو آپس میں ملا کر دبا دیں اور مراقبے کے درمیان جب آپ سانس اندر یا باہر نکالیں اس وقت اپنی درمیانی انگلیوں کو تھوڑا سا ڈھیلا کر دیں۔

ایک نوع کی اشیا پر ارتکاز:

آنکھیں بند کرتے ہوئے ایک باغ کا تصور لائیں جس کے ہر کونے میں ایک مختلف پھول لگا ہو۔ کسی ایک پھول کی خصوصیات کو پرکھتے ہوئے ارتکاز کی ابتدا کریں۔ جب آپ کا دماغ بھٹکنے لگے تو اپنی توجہ اگلے کونے کے پھول پر لے جائیں علیٰ ہذا القیاس آپ ہر پھول کو واضح طور پر تصوراتی آنکھ سے دیکھنے کی کوشش کریں۔

تراتک

تراتک یا متواتر گھورنا ارتکاز کی ایک شاندار مشق ہے۔ اس میں باری باری پہلے ایک ہدف یا نقطے پر بغیر آنکھیں جھپکے گھورا جاتا ہے پھر آنکھیں بند کر کے اس چیز یا ہدف کا ذہنی آنکھ سے تصور قائم کیا جاتا ہے۔ یہ مشق بھٹکتے ہوئے ذہن کو استحکام بخشتی ہے توجہ کو مرکوز کرتی ہے اور آپ کو باریک ترین درستگی کے ساتھ نگاہیں مرکوز کرنے کے قابل بناتی ہے۔ نگاہیں جہاں کہیں بھی جاتی ہیں ذہن ان کا پیچھا کرتا ہے۔ اس لیے جب آپ ٹکٹکی باندھ کر ایک واحد نقطے کو دیکھتے ہیں تو آپ کا ذہن بھی ایک ہی مقام پر ارتکاز کرجاتا ہے۔ اگرچہ بنیادی طور پر اس کا مقصد آپ کی ارتکاز کی قوت کو جلا بخشنا ہے اور ذہن کو صاف کرنا ہے۔ تراتک کا عمل بصارت کو بھی بڑھاتا ہے اور آپٹک نرو (وہ عصبہ جو آنکھ سے دماغ تک جاتا ہے) کے ذریعے دماغ کو تحریک دیتا ہے۔ یہ صفائی اور پاکیزگی کی ان چھ مشقوں میں سے ایک ہے جنہیں کریاس کہا جاتا ہے۔

تراتک عام طور پر موم بتی کے ساتھ انجام دیا جاتا ہے (جیسا کہ صفحہ 127 پر بیان کیا گیا ہے) لیکن آپ اتنے ہی بہتر انداز میں اور بھی بہت سی اشیا اپنے گھورنے کے ہدف کے طور پر استعمال کرسکتے ہیں۔ آپ ایک سفید کاغذ پر کالا نقطہ لگا کر دیوار پر چسپاں کرسکتے ہیں یا چکر استعمال کرسکتے ہیں (صفحہ 84) یا پھر ینتر (صفحہ 127) استعمال

کرسکتے ہیں۔ ینتر ایک ہندسی شکل ہے جو ذہن کو مرتکز کرنے کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ منتر کی طرح ہر ینتر کے مخصوص باطنی معنی ہوتے ہیں۔ باری باری آپ کسی علامت مثلاً اوم یا کسی دیوتا کے عکس پر گھور سکتے ہیں۔ آپ کی مشق کو صرف کمرے یا مکان کے اندر کی اشیا تک محدود رکھنا کوئی ضروری نہیں ہے قدرتی دنیا ارتکاز کے مناسب مقامات کی دولت سے مالا مال ہے۔ دن کے وقت کوئی پھول یا سیپی توجہ کے ہدف کے طور پر کام دے سکتی ہے جبکہ رات کے وقت آپ چاند یا کسی روشن ستارے پر اپنی نگاہیں جما سکتے ہیں۔ جب تک آپ کے ارتکاز کا ہدف ساکن اور نگاہوں کے مقابلے میں قدرے چھوٹا ہوگا اس پر نگاہیں جمانے سے مطلوبہ اثر پیدا ہوسکتا ہے۔ یوگی عام طور پر ناک کے اوپر بھنوؤں کے درمیان والی جگہ کو تراتک کے لیے استعمال کرتے ہیں جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے۔

آپ کی نگاہوں کا ہدف خواہ کچھ بھی ہو تراتک کا طریقۂ کار تقریباً ایک ہی رہتا ہے۔ اگرچہ جب آپ باہر کھلی جگہ پر مراقبہ کر رہے ہوں تو آپ کو حسب ضرورت اس میں تھوڑی بہت تبدیلی کرنا پڑجاتی ہے۔ اپنا منتخب ہدف اپنی آنکھوں کی سطح پر اپنے آپ سے تقریباً تین فٹ کے فاصلے پر رکھیں۔ سب سے پہلے اپنے تنفس کو باقاعدہ بنائیں پھر آنکھیں جھپکے بغیر ہدف پر گھورنا شروع کردیں۔ احمقانہ انداز سے خالی خالی نظروں سے نہ گھوریں بلکہ مستحکم نگاہوں سے بغیر دباؤ ڈالے ہدف کو دیکھیں۔ ایک منٹ کے بعد اپنی آنکھیں بند کرلیں اور اپنی باطنی نگاہیں مستحکم رکھتے ہوئے ہدف کو تصوراتی آنکھ سے اجنا یا اناہتا چکر پر دیکھیں (دیکھیں صفحہ 85) جب اس کا ''آفٹر امیج'' (وہ عکس جو کسی چیز کو کچھ عرصہ گھورنے کے بعد آنکھیں بند کرلینے سے ذہن کے پردے پر ابھرتا ہے یہ عموماً اس چیز کا ہم شکل لیکن رنگ میں اس کے برعکس ہوتا ہے)' ختم ہوجائے تو آنکھیں کھول لیں اور سارا عمل دوبارہ سے دہرانا شروع کردیں۔ ہاتھا یوگا پردیپک میں جو ہدایات دی گئی ہیں ان کے مطابق ''کسی چھوٹے سے ہدف پر ٹکٹکی باندھ کر پورے انہاک کے ساتھ دیکھیں یہاں تک کہ آنسو آجائیں۔'' اگر تھوڑا سا گھورنے کے بعد آپ کی آنکھوں میں حقیقتاً پانی آجائے تو یہ اس بات کی علامت ہے کہ اب ان کو بند کرلیں۔ آپ بتدریج گھورنے کے وقت میں اضافہ کرنے کے قابل ہوجائیں گے۔ جیسے جیسے آپ کا ارتکاز گہرا ہوتا چلا جائے

اور نگاہیں مستحکم ہوتی جائیں تو آنکھیں کھول کر رکھنے کے وقت میں اضافہ کرتے چلے جائیں' پھر بند کرلیں۔ یہاں تک کہ آپ کی مشق ایک گھنٹے تک پہنچ جائے۔ آپ کے تراتک کے شروع کے دنوں میں غیر ضروری خیالات آپ کے ذہن میں آتے رہیں گے۔ محض اپنی توجہ واپس ارتکاز کے ہدف کی طرف لے کر جائیں اور آپ کا ذہن مزید مرتکز ہوتا چلا جائے گا۔ مشق کے ساتھ آپ اپنے منتخب ہدف کو آنکھیں بند کرنے کے بعد بڑے واضح انداز میں تصوراتی آنکھ سے دیکھنے کے قابل ہو جائیں گے۔

121

پیشانی اور ناک پر گھورنا:

اپنی بھنوؤں کے درمیان مقام ''تیسری آنکھ کی جگہ پر (اوپر) اور ناک کی نوک پر (نیچے) گھورنا آپ کے ارتکاز میں اضافے کے علاوہ آپ کی آنکھوں کے مسلز کو بھی تقویت دیتا ہے۔ شروع میں ایک منٹ تک گھورنا کافی ہوتا ہے جسے

122

بتدریج دس منٹ تک لے کر جائیں۔ آنکھوں پر بوجھ نہ ڈالیں اگر یہ دکھنے لگیں یا تھک جائیں انہیں فوراً بند کرلیں۔ پیشانی پر گھورنا کنڈلانی کو بیدار کرتا ہے جبکہ ناک پر گھورنا مرکزی اعصابی نظام پر اثر انداز ہوتا ہے۔

اوم:

ایک یوگی کے لیے دنیا کی کوئی بھی علامت اتنی طاقتور نہیں ہے جتنا حرف تہجی ''اوم'' ہے جیسا کہ منڈوکیا اُپنیشد کی اس تحریر سے ظاہر ہوتا ہے ''اوم'' ازلی وابدی لفظ' وہ سب کچھ ہے جو تھا' جو ہے اور جو ہوگا۔ سنسکرت کے اس لفظ میں نیچے والی لمبی قوس خواب

کی حالت کو ظاہر کرتی ہے اوپر والی چھوٹی قوس بیداری کی حالت کو ظاہر کرتی ہے اور درمیان سے نکلنے والی قوس گہری اور خوابوں سے پاک نیند کی نمائندگی کرتی ہے۔ ہلال کی شکل ''مایا'' فریب کے نقاب کی علامت ہے اور نقطہ ماورائی حالت کا نمائندہ ہے۔ جب آدمی میں موجود انفرادی روح اس نقاب میں گزر کر ماورا میں آرام پاتی ہے تو وہ ان تینوں حالتوں اور ان کی خصوصیات سے نجات پا جاتا ہے۔

اوم کا تراتک میں استعمال:

جب سنسکرت کا اوم تراتک کے لیے استعمال کیا جارہا ہو تو اس پر اپنی نگاہیں گھڑی کی الٹی سمت میں گھومنے دیں۔ اٹھارویں صدی میں اوم ینتر مقدس حرف مختلف شکلوں میں پیش کیا گیا۔ ینتر کا تعلق راجستھان (ہندوستان) سے ہے۔ اوم ینترا ایک مقدس لفظ ہے جسے مختلف اشکال میں پیش کیا جاتا ہے۔ ینترا کو راجھستان (انڈیا) میں تشکیل دیا گیا ہے۔

موم بتی کو گھورنا:

موم بتی کا شعلہ تراتک کے لیے بہت زیادہ استعمال کیا جاتا ہے کیونکہ جب آپ آنکھیں بند کرتے ہیں تو روشن شعلے کا ''آفٹر امیج'' (After image) قائم رکھنا بہت آسان ہے۔

منتر

آواز توانائی کی ایک صورت ہے جو کہ ارتعاش یا طول موج سے پیدا ہوتی ہے چند مخصوص طول موج (Wave lengths) شفا کی قوت رکھتی ہیں' اور کچھ دوسری شیشے کو توڑ دینے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔ منتر سنسکرت کے حروف' الفاظ یا جملے ہیں جن کو جب مراقبے کے دوران دہرایا جائے تو فرد کو شعور کی اعلیٰ سطح پر لے جاتے ہیں۔ یہ ایسی آوازیں یا قوتیں ہیں جو ہمیشہ سے کائنات میں موجود ہیں اور نہ ہی یہ پیدا کی جاسکتی ہیں اور نہ ہی ختم کی جاسکتی ہیں۔ کسی بھی حقیقی منتر میں چھ خواص مشترک ہوتے ہیں۔ یہ حقیقت میں ایک پروہت پر منکشف ہوتے تھے' جس نے اس کے ذریعے خود شناسی کی منزل پائی اور پھر آگے دوسرے سائلوں کو بتایا اس کی ایک مخصوص بحر اور ایک حاکم دیوتا یا دیوی ہوتی

ہے۔اس کے جوہر میں ایک بیج ہوتا ہے جو اسے مخصوص قوت عطا کرتا ہے۔اس میں ایک مقدس کائناتی قوت یا شکتی پائی جاتی ہے اور اس کی ایک کلید (چابی) ہوتی ہے جسے خالص شعور حاصل ہونے سے پہلے تکرار کے ذریعے لازماً کھولنا ہوتا ہے۔جاپ یا منتر کا تکرار نہ صرف آپ کو ذہن کے ارتکاز کے لیے ایک واضح اور قطعی نقطہ مہیا کرتا ہے بلکہ یہ وہ توانائی بھی خارج کرتا ہے جو آواز میں مقید ہوتی ہے۔ یہ توانائی ذہن میں خاص خیالات کا ایک مخصوص نمونہ پیدا کرتے ہوئے اپنا حقیقی اظہار کرتی ہے۔لہٰذا ان کو درست لہجے میں ادا کرنا بہت ضروری ہے۔سنجیدگی سے مشق کرتے ہوئے منتر کا تکرار خالص خیال کی طرف لے جاتا ہے' جہاں آواز کا ارتعاش خیال کے ارتعاش میں مدغم ہو جاتا ہے' اور مفہوم کا شعور ختم ہو جاتا ہے۔اس طریقے سے منتر آپ کو حقیقی مراقبے میں لے جاتا ہے جو وحدت کی حالت ہوتی ہے' اور کسی قسم کی دوئی نہیں پائی جاتی۔منتر کی تین اہم اقسام ہیں ساگن منتر مخصوص دیوتاؤں یا مطلق العنان ہستی کے مخصوص پہلوؤں کو ابھارتا یعنی بیدار کرتا ہے۔ نرگن منتر مجرد ہوتا ہے اور مراقبہ کرنے والے کو مطلق العنان کے ساتھ جوڑ دیتا ہے اور بیج منتر اوم کے پہلو ہیں اور پچاس ابتدائی آوازوں میں سے براہِ راست اخذ کیے گئے ہیں۔ سب سے بہتر بات یہ ہے کہ منتر کا آغاز گرو کی نگرانی میں کیا جائے جو کہ اس میں اپنی ''پران'' کی قوت بھی داخل کر دے گا۔لیکن اگر ایسا ممکن نہ ہو تو منتر کے تکرار کی مشق شروع کر دیں اور ایک ایسا منتر منتخب کریں جو آسان محسوس ہو۔بیج منتر شامل نہیں کیے گئے کیونکہ وہ بہت زیادہ طاقتور ہیں جنہیں مبتدی کو شروع نہیں کرنا چاہیے۔

جاپ کی قسمیں:

آپ اپنے منتر کو اونچی آواز میں بولتے ہوئے یا گاتے ہوئے سرگوشی کے انداز میں یا ذہن میں دہرا سکتے ہیں۔ ذہنی جاپ سب سے زیادہ مؤثر ہوتا ہے کیونکہ منتر طبی آوازوں سے بہت زیادہ ماوراطول موج کے حامل ہیں لیکن کیونکہ شروع میں جب ذہن کو مرتکز رکھنا مشکل ہوتا ہے آپ کو مراقبے کا آغاز منتر کو اونچی آواز میں بول کر کرنا چاہیے اور ذہنی تکرار سے پہلے سرگوشی کے مرحلے پر آئیں۔ جاپ کی جو بھی شکل آپ اپنائیں منتر کو اپنے تنفس سے ہم آہنگ کرنا مددگار ثابت ہوتا ہے۔اس کے علاوہ جاپ کے تین طریقے

آپ کے ارتکاز کی قوت کو سہارا دیں گے۔اس مقصد کے لیے آپ مالا کا استعمال بھی کر سکتے ہیں تاکہ اپنے منتر کا تکرار کرتے ہوئے آپ دانوں پر اس کی گنتی بھی کرتے جائیں یا پھر آپ انگوٹھے کی مدد سے اپنی انگلیوں کے جوڑوں کو شمار کرتے ہوئے بھی گنتی کر سکتے ہیں۔اس کے علاوہ جب آپ ذہنی طور پر جاپ کر رہے ہوں تو آپ ساتھ ساتھ منتر کو لکھ بھی سکتے ہیں۔

انگلیوں کے جوڑوں کی مدد سے گنتی کرنا:

123

اپنا دایاں انگوٹھا چھنگلی (چھوٹی انگلی) کے اوپر والے جوڑ کے نشان پر رکھیں اور ہر مرتبہ منتر دہراتے ہوئے اسے بالترتیب درمیانے جوڑ کے نشان پھر سب سے نیچے والے جوڑ کے نشان پر' پھر اسی طرح اگلی ساتھ والی انگلی کے نشانوں پر علی ہذالقیاس چاروں انگلیوں کے جوڑوں پر رکھتے جائیں۔اس طرح جب انگلیاں مکمل ہو جائیں گی تو آپ بارہ مرتبہ تکرار کر چکے ہوں گے۔نو چکر 108 مرتبہ تکرار کو ظاہر کریں گے۔

مالا کا استعمال:

124

مالا میں 108 دانے ہوتے ہیں اور بڑا ''میرو'' دانا اس کے علاوہ ہوتا ہے۔اسے دائیں ہاتھ میں پکڑ کر ''میرو'' سے ابتدا کریں اور منتر کا جاپ کرتے ہوئے مالا کے دانوں کو اپنے انگوٹھے اور تیسری انگلی کے درمیان گھماتے ہوئے گزارتے جائیں۔جب آپ واپس میرو پر پہنچ جائیں تو مالا کو مخالف سمت میں گھمانا شروع کر دیں۔''میرو'' والے دانے سے پار نہ گزریں۔

لکھت جاپ:

اگر آپ لکھت جاپ کرنا چاہتے ہیں تو اس مقصد کے لیے ایک علیحدہ نوٹ بک

بنائیں۔شروع کرنے سے پہلے آپ فیصلہ کرلیں کہ آپ نے منتر کا جاپ کتنی مرتبہ یا کتنی دیر تک کرنا ہوگا۔آپ کا ہدف یہ نہیں کہ اتنی تیزی سے لکھیں جتنی تیزی سے آپ لکھ سکتے ہیں' بلکہ ہر منفرد تکرار پر مناسب توجہ دینا ہے۔آپ اپنے منتخب منتر کو سنسکرت یا اس کے ترجمے کی صورت میں لکھ سکتے ہیں۔محض دائیں سے بائیں یا بائیں سے دائیں (جیسی بھی صورت ہو) لکھنے کے منتر لکھتے ہوئے ایک نمونہ بنانے کی کوشش کریں۔اوپر دی گئی تصویر میں سوامی سیوآنند کے اپنے لکھت جاپ کا عکس دیا گیا ہے۔

ساگن منتر

رام:

یہ سچائی' نیکی اور پاکدامنی کے مذکر پہلو کے لیے توانائی کا مجموعہ ہے۔یہ طاقتور منتر تین بیج آوازوں سے بنایا گیا ہے۔

سیتا:

یہ رام کی توانائی کے مجموعے کا مونث پہلو ہے۔یہ مایا کی شکل میں پراکرتی یا قدرت (صفحہ 13) کے نزول کی علامت ہے۔اس کو رام کے ساتھ ملاکر ''سیتارام'' کی صورت میں بھی دہرایا جاسکتا ہے۔جب ان کو ملادیا جاتا ہے تو دونوں منتر ایک مثالی شادی یا ملاپ میں موجود توانائی کا اظہار ہوتے ہیں۔

شیام:

کائناتی محبت اور رحم کے مذکر پہلو کی نمائندگی کرتے ہوئے یہ منتر تمام جذبات کو غیر مشروط محبت میں تبدیل کردیتا ہے۔

رادھا:

رادھا شیام کا مونث پہلو ہے جو کہ آسمانی ماں کی کائناتی محبت کی نمائندگی کرتا ہے۔

اوم ناما شیوا:

یہ پاک کرنے والا توانائی کا مجموعہ ہے جو ہماری منفی خصوصیات کی بیخ کنی کرتا

ہے۔اس کا انتخاب عام طور پر سنیاسی اور تارک لذات فطرت رکھنے والے افراد کرتے ہیں۔شیوا کا رقص مادے کی فطرت میں موجود حرکت کی نمائندگی کرتا ہے۔جب شیوا رقص کرنا ختم کرتا ہے تو مادہ تباہ ہوجاتا ہے اور کائنات کا وجود ختم ہوجاتا ہے۔

اوم نامونارائن:

ہم آہنگی اور توازن کے مذکر پہلو پر مبنی توانائی کا مجموعہ' اس منتر کا جاپ عام طور پر لوگ مصیبت کے وقت کرتے ہیں تاکہ انہیں مصیبت کا مقابلہ کرنے کے لیے قوت حاصل ہو اور زندگیوں میں ہم آہنگی حاصل کرسکیں۔

اوم ایم سرسواتی:

تخلیقی توانائی اور دانش کے مجموعے کا مونث پہلو ہے۔اس منتر کا انتخاب عام طور پر آرٹسٹ اور موسیقار کرتے ہیں۔

نرگن منتر

اوم:

اوم اصل منتر ہے اور تمام آوازوں اور حروف کی جڑ ہے' اور اس طرح تمام زبان اور خیال اسی سے جنم لیتے ہیں ''او'' کی آواز جسم کے اندر گہرائی میں پیدا کی جاتی ہے اور آہستہ آہستہ اوپر لاکر ''م'' کے ساتھ جوڑی جاتی ہے جو کہ پورے سر میں سے گونجتی ہوئی نکلتی ہے۔بیس منٹ تک اوم کا جاپ آپ کے جسم کے ہر ایٹم کو پُرسکون کردیتا ہے۔

سوھم:

یہ منتر آپ جتنی مرتبہ سانس لیتے ہیں لاشعوری طور پر دہرایا جاتا ہے۔سانس اندر لیتے وقت ''سو'' اور باہر نکالتے وقت ''ھم'' کی آواز نکلتی ہے۔اس کا مطلب ہے ''میں وہ ہوں'' ذہن اور جسم کی حدود سے ماورا' مطلق العنان ہستی میں غرق شدہ۔

آسن اوران میں اختراعات

"کسی بھی آسن میں مہارت اس وقت حاصل ہوتی ہے جب
اس کو اختیار کرنے میں کسی خاص کوشش کی ضرورت محسوس نہ ہو۔"
(یوگا بھاشیا)

بنیادی نشست میں آپ نے اپنی روزمرہ مشق کے لیے آسنوں کی ایک ترتیب سیکھی ہے۔ اس باب میں گزشتہ آسنوں میں اختراعات کے ساتھ ساتھ نئے آسن بھی متعارف کروائے گئے ہیں' جو کہ آپ اپنی مشقوں کو مزید وسعت دینے کے لیے ان میں شامل کر سکتے ہیں۔ آسانی کی خاطر ہم نے ان آسنوں کو چھ مجموعوں میں تقسیم کر دیا ہے۔ سر کے بل کھڑے ہونے والے آسنوں کا مجموعہ' کندھوں کے بل کھڑے ہونے والے آسنوں کا مجموعہ' آگے کی جانب خم والے آسنوں کا مجموعہ' پیچھے کی جانب خم والے آسنوں کا مجموعہ' بیٹھ کر ادا کیے جانے والے آسنوں کا مجموعہ' توازن پر مبنی آسنوں کا مجموعہ۔ ان مختلف آسنوں کے درمیان کوئی حتمی تقسیم نہیں ہے بلکہ اس کا مقصد صرف یہ واضح کرنا ہے کہ ایک آسن جسمانی انداز کی کس ترتیب سے تعلق رکھتا ہے۔

ہر مجموعہ بنیادی نشست میں دیئے گئے آسنوں میں اختراعات اور اسی قبیل سے

تعلق رکھنے والے نئے آسنوں پر مشتمل ہے۔ اس باب میں آسنوں کی ترتیب ایسی رکھی گئی ہے کہ آسان آسن پہلے آتے ہیں مشکل آسن بعد میں آتے ہیں۔ اکثر پیچیدہ اختراعات آسان آسنوں کی ہی فطری ترقی یافتہ صورتوں پر مبنی ہیں' جن پر آپ اس وقت پہنچتے ہیں جب آپ کی جسمانی قوت اور لچک میں اس قدر اضافہ ہو چکا ہوتا ہے کہ آپ ان پر آسانی سے عمل کر سکتے ہیں۔ تاہم آپ جتنی مہارت بھی حاصل کر چکے ہیں ترتیب کو نظرانداز کرتے ہوئے اٹکل پچو انداز میں آگے بڑھنے کی بجائے منظم طریقے سے ترتیب کے مطابق عمل کرنا ضروری ہے۔

ایک ہی ہلے میں سارے مجموعے پر عمل کرنے کی کوشش نہ کریں ہر مجموعے میں سے چند ایک نئے آسن یا اختراعات منتخب کر لیں اور انہیں اپنی بنیادی نشست کے آسنوں میں شامل کرتے چلے جائیں' جو کہ اب تک آپ کی فطرت ثانیہ بن چکے ہوں گے۔ اپنے وقت کو مختلف مجموعوں کے درمیان یکساں تقسیم کریں' اپنے آسنوں کے ایک پہلو کو دوسرے آسنوں کو نظرانداز کر دینے کی قیمت پر مضبوط کرنے کے بجائے توازن کو برقرار رکھیں۔ اسی طرح جن اختراعات پر آپ عمل کرتے ہیں ان میں بھی توازن کو برقرار رکھنے کی عادت اپنائیں مثلاً آگے کی جانب خم والی اختراعات کا پیچھے کی جانب خم والی اختراعات کے ذریعے دفعیہ کرنے کی کوشش کریں۔ نئے آسن سیکھتے وقت خاص طور پر اگر آپ اپنے جسم میں قدرے تناؤ محسوس کر رہے ہیں تو آہستہ آہستہ بتدریج آگے بڑھیں۔ اس طرح نہ صرف آپ اپنے جوڑوں اور مسلز کو ضرورت سے زیادہ تناؤ دینے سے بچ جائیں گے' بلکہ اپنے اندرونی اعضا کو بھی ان حرکات کا عادی بنا لیں گے' جن کے وہ پہلے عادی نہ تھے۔ ہو سکتا ہے شروع میں آپ محسوس کریں کہ آپ تیزی سے ترقی کر رہے ہیں۔ لیکن پھر ایک جمود کی ایک ایسی حالت میں پہنچ جائیں جہاں مزید ترقی بالکل ہی رک جائے۔ اگر ایسا ہوتا ہے تو مایوس ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ اگرچہ بظاہر آپ جمود کی حالت میں ہیں بہرحال آپ ترقی کر رہے ہیں۔ اپنی روزمرہ کی مشق کو معمول کے مطابق جاری رکھیں اور اپنے ذہن کو متحرک رکھنے کے لیے مختلف اختراعات کی مشق بھی کرتے رہیں۔ آپ جلد ہی اس حالت سے باہر آ جائیں گے۔ یہ آسن آپ کی روزمرہ زندگی میں جو کردار ادا

کرتے ہیں وقت گزرنے کے ساتھ آپ ان کے وسیع اثرات محسوس کرنا شروع کر دیں گے' اور آپ فطری طور پر اگلے مراحل پر انحصار کرنا کم کر دیں گے۔

بعض یوگیوں کے لیے کمال تک پہنچنے کے لیے ایک ہی انداز کافی ہوتا ہے' مثلاً وہ سر کے بل کے انداز تین گھنٹے تک جاری رکھ سکتے ہیں۔ لیکن زیادہ تر لوگ مختلف حرکات پر عمل کرتے ہوئے بتدریج آگے بڑھتے ہیں۔ مختلف آسن جسم اور ذہن کے مختلف حصوں پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ جیسا کہ جسم کے مختلف حصے ذہن کی رسائی میں اور آپ کے کنٹرول میں آ جاتے ہیں تو اکثر آپ کی شخصیت میں بھی ان سے مماثلت رکھنے والے پہلو اجاگر ہو جاتے ہیں' اور آپ کے شعور میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ اس تبدیلی کا اظہار جذباتی اور روحانی طور پر کئی طریقوں سے ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر آپ محسوس کر سکتے ہیں لوگوں کی موجودگی میں اب آپ زیادہ پُرسکون اور آرام دہ محسوس کرنے لگے ہیں' اور مراقبہ میں بھی آسانی سے پہنچ جاتے ہیں۔ جب آپ ایک آسن اختیار کیے ہوتے ہیں تو آپ کا جسم حقیقتاً آپ کے قابو میں آنا شروع ہو جاتا ہے۔ اپنی آنکھیں بند کر لیں اور اپنے تنفس پر ارتکاز کرنا شروع کر دیں یا کسی منتر کا جاپ شروع کر دیں۔ بنیادی آسنوں میں متعارف کروائی گئی اختراعات اس آسن پر آپ کی قدرت اور عبور میں اضافہ کرتی ہیں اور آپ کو اسے مسلسل برقرار رکھنے کے قابل بناتی ہیں۔ آپ ایک آسن کو جس قدر زیادہ مستحکم انداز میں قائم رکھنے کے قابل ہوتے ہیں آپ کا ذہن مراقبے کے دوران اتنا ہی زیادہ باطن کی طرف جانے کے لیے تیار ہوتا ہے۔

سر کے بل کھڑے ہونے والے آسنوں کا مجموعہ

جب آپ سر کے بل کھڑے ہونے والے بنیادی آسن پر مکمل عبور حاصل کر لیتے ہیں اور الٹا ہونے کے عادی ہو جاتے ہیں تو آپ اپنے مرکزی انداز میں مزید گہرائی اور حرکت پیدا کرنے کے لیے اپنے الٹے جسم کے اردگرد حرکات میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ دراصل اس مجموعے کی تمام تر اختراعات سر کے بل کھڑے ہونے کے مکمل طور پر قدرتی شاخسانے ہیں۔ اگر ان کو آپ کی مرضی پر بھی چھوڑ دیا جائے تو آپ فطری طور پر خود بھی یہ انداز اختیار کر لیں گے۔

سب سے بڑا سبق جو آپ اس الٹے انداز میں سیکھتے ہیں وہ یہ ہے کہ آپ کی ٹانگیں اور بازو ایک دوسرے کی جگہ لے سکتے ہیں۔ مشق کے ساتھ ساتھ آپ کے بازو بھی آپ کا وزن اتنی ہی آسانی سے اٹھانے لگیں گے جتنی آسانی سے آپ کی ٹانگیں اٹھاتی ہیں اور آپ اپنے بازوؤں کے بل کھڑے ہو کر بھی وہ تمام حرکات کر سکتے ہیں جو آپ ٹانگوں پر کھڑے ہو کر کرتے ہیں۔ سر کے بل کھڑا ہونا اپنی فطرت میں ایک مراقبے والا انداز ہے۔ جب آپ اختراعات پر عمل کر رہے ہوں تو اس حقیقت سے فائدہ اٹھائیں اور ذہن کو پُرسکون اور زیادہ مرتکز ہونے دیں۔

ٹانگیں اٹھانے میں اختراعات:

اگر آپ زیادہ ترقی یافتہ آسنوں سے لطف اندوز ہونا چاہتے ہیں' اور ان میں مراقبہ کی حالت میں جانے کے قابل ہونا چاہتے ہیں' تو بغیر کسی دباؤ کے آپ کو اپنا وزن سہارنے کے قابل ہونا چاہیے۔ ٹانگیں اٹھانے کی حرکات جو یہاں دکھائی گئی ہیں وہ اسی بلند مقصد کے لیے تشکیل دی گئی ہیں۔ پشت کے بل چت لیٹ کر اپنی ٹانگوں کے وزن کو سہارنے کی مشق کرتے ہوئے آپ دوسرے آسنوں میں اپنے جسم کے مکمل وزن کو سہارا دینے اور کنٹرول کرنے کی قوت میں اضافہ کرتے ہیں۔ آپ ٹانگیں اٹھانے کی اختراعات والی یہ ورزشیں سیدھے کھڑے ہونے والے' الٹے ہونے والے آسنوں میں بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ اختراع 1 میں آپ اپنی ٹانگیں ایک قوس کی صورت میں ایک سمت سے دوسری سمت گھماتے ہیں۔ اختراع 2 آپ کی ٹانگوں کو پھیلاؤ دیتی ہے اور کولھوں کے جوڑوں کو زیادہ حرکت پذیری دیتی ہے۔ ان دونوں ورزشوں کو تین مرتبہ دہرانے کی کوشش کریں اور خیال رکھیں کہ آپ کے کندھے فرش کے ساتھ لگے رہیں اور آپ کے گھٹنے سیدھے رہیں۔

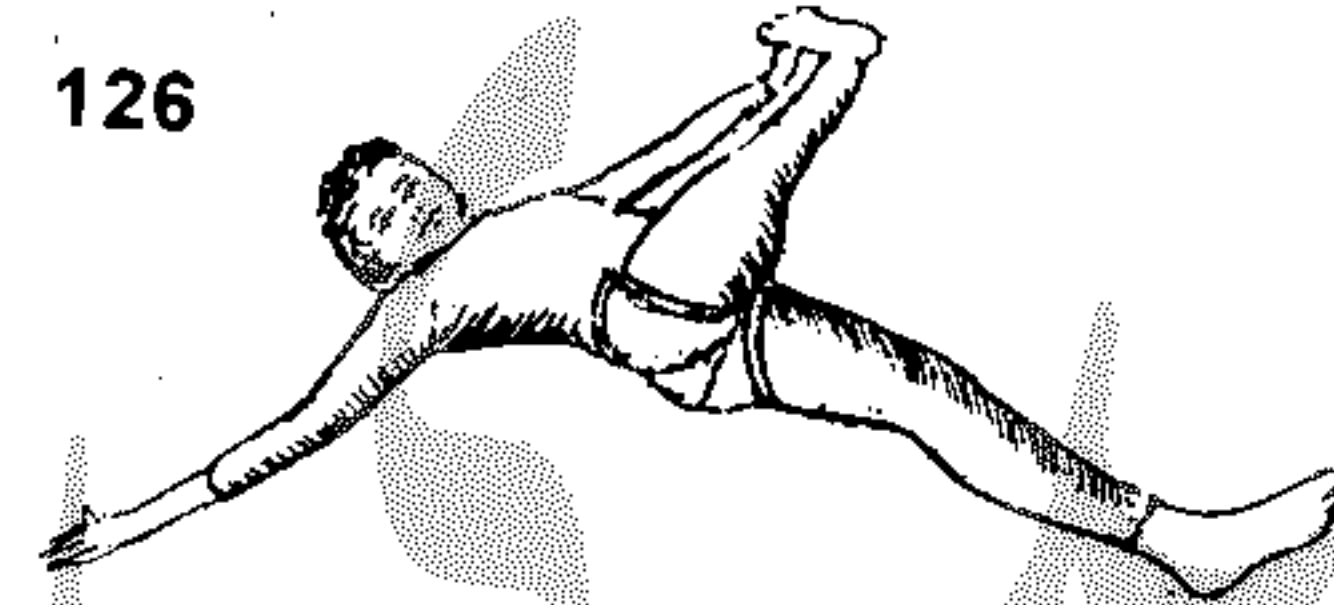
سر کے بل کھڑے ہونے میں ٹانگوں کی اختراعات

نیچے دی گئی اختراعات 1' 2' 3 یا 4 کو ادا کرنے کے لیے آپ کو اپنے ''سرش آسن'' پر مکمل اعتماد ہونا چاہیے۔ دونوں ٹانگوں کو سیدھا رکھتے ہوئے انداز کو اتنی دیر تک قائم رکھیں جب تک آرام دہ ہو۔

:

اپنی ٹانگیں سیدھی رکھتے ہوئے اور ہتھیلیاں اپنے پہلوؤں میں نیچے کی جانب رکھتے ہوئے لیٹ جائیں۔ سانس اندر لیں اور دونوں ٹانگیں اٹھا کر دائیں جانب گھما کر لے جائیں۔ اب سانس باہر نکالیں اور انہیں نیچے لائیں اور فرش کے ساتھ محض تھوڑی سے رگڑتے ہوئے انہیں اٹھا کر بائیں سمت کو گھما کر لے جائیں۔

125

126

اختراع 2:

ہتھیلیاں اوپر کو رکھتے ہوئے بازو باہر کی جانب پھیلا دیں۔ سانس اندر لیں اور اپنی دائیں ٹانگ اوپر اٹھالیں اب سانس باہر نکالیں اور اپنا پاؤں بائیں ہاتھ کی ہتھیلی کے ساتھ لگائیں انداز کو برقرار رکھیں پھر اندر سانس لیں اور ٹانگ اوپر اٹھا کر درمیان میں لے آئیں سانس باہر نکالیں اور اسے نیچے لے آئیں۔ یہی عمل دوسری ٹانگ کے ساتھ دہرائیں۔

127

اختراع 1:

اپنی ٹانگیں اطراف میں سیدھی پھیلا دیں' پھیلاؤ میں اضافہ کرنے کے لیے اپنی ایڑیاں اور پنجے باہر کی جانب لے جائیں پھر اپنے پاؤں ڈھیلے چھوڑ دیں۔ اسی انداز میں رہتے ہوئے معمول کے مطابق سانس لیں۔ آپ کی ٹانگوں کا وزن انہیں بتدریج مزید چوڑائی میں کھول دے گا۔

128

اختراع 2 اور 3:

2۔ اپنے کولھوں کو پیچھے کی جانب دھکیلتے ہوئے سانس باہر نکالیں اور ایک ٹانگ کو فرش پر لے آئیں لیکن پاؤں پر کسی قسم کا وزن منتقل نہ ہونے دیں۔ سانس اندر لیں اور ٹانگ کو اوپر اٹھالیں۔

3۔ سانس باہر نکالیں اور اختراع 1 سے ایک ٹانگ نیچے اپنے پہلو کی جانب لے جائیں۔ سانس اندر لیں اور اسے اوپر اٹھالیں۔

129

اختراع 4:

اپنی دائیں ٹانگ سیدھی آگے کی جانب لے کر آئیں اور بائیں ٹانگ پیچھے کی جانب لے جائیں۔ پہلے اپنی ایڑیاں باہر کو نکالیں پھر اپنے پنجے۔ کشش ثقل کو اپنی ٹانگیں مزید نیچے کی جانب کھینچنے دیں۔ اب اپنی ٹانگیں واپس سر کے بل والے انداز میں واپس لے جائیں۔۔۔۔

بچھو (وریشیکا آسن):

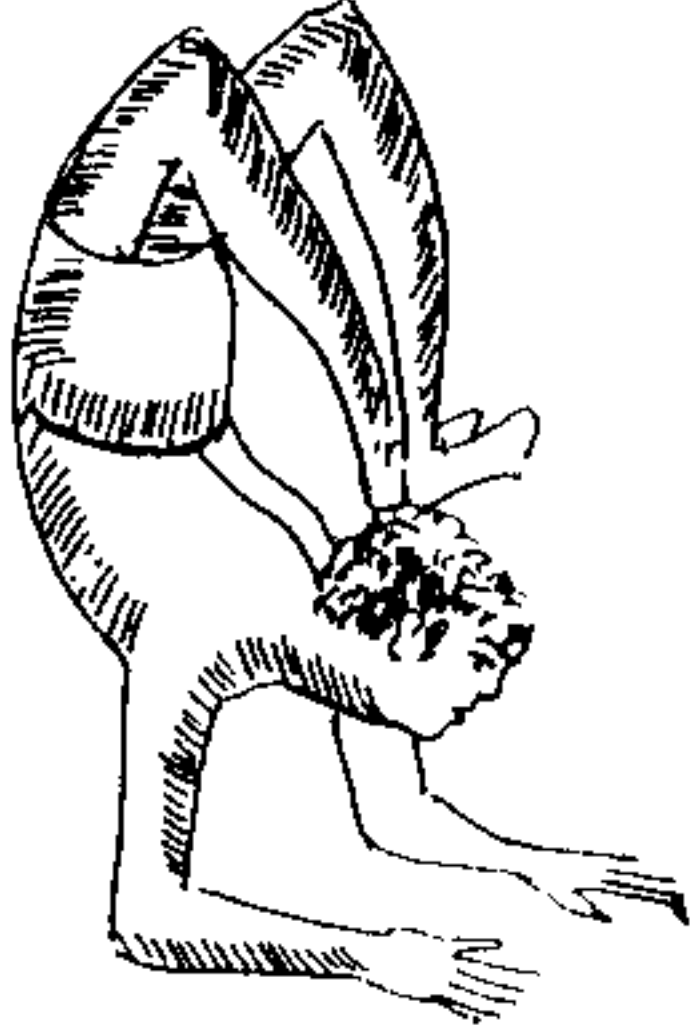
وریشیکا یا بچھو والا آسن اختیار کرنا طاقت سے زیادہ اعتماد اور ارتکاز کا معاملہ

ہے۔ اپنے ہاتھوں اور بازوؤں کے اگلے حصے (کہنی سے آگے) کو ایک بڑے پاؤں کی مانند تصور کریں اور آپ گرنے کے خطرے پر فوراً قابو پالیں گے۔ حقیقت میں جب آپ ہاتھوں اور بازوؤں کے اگلے حصے پر ہوتے ہیں تو آپ کا وزن کھڑے ہونے کی نسبت سے زیادہ علاقے میں تقسیم ہوا ہوتا ہے۔ مکمل طور پر بچھو کا انداز (وریشیکا آسن) اختیار کرنے سے پہلے اپنی انگلیاں کھول کر ہاتھوں کی پوزیشن تبدیل کرتے ہوئے اپنے جسم کو پیچھے کی جانب اندر کا قوسین خم دے کر پھر ہاتھوں کی انگلیاں پھنسا کر واپس سر کے بل والے آسن میں آنے کی مشق کریں۔ جب آسن سیکھ رہے ہوں اپنے آپ کو مستحکم رکھنے کے لیے اپنی چھاتی اور ٹانگیں فرش کے اتنے قریب لے جانے کی کوشش کریں جتنا ممکن ہو سکے' اور اپنے کولھے پیچھے کی جانب اپنے پیروں سے دور لے جائیں۔ انداز کو برقرار رکھنے میں کامیابی کا انحصار زیادہ تر آپ کا اپنی ٹانگوں کو اتنی آگے تک لے جانے میں ہے جو آپ کے دھڑ کے وزن کو متوازن کر دے' اور اپنے توازن کو برقرار رکھنے کے لیے اپنے ہاتھوں کے استعمال میں ہے۔ بچھو والے آسن کو کرنے کے بعد ریڑھ کی ہڈی کو الٹ کھچاؤ دینے کے لیے سر کے بل آسن میں اپنے پیر نیچے چہرے کے سامنے لا کر آگے کے خم کی اختراع پر عمل کریں۔

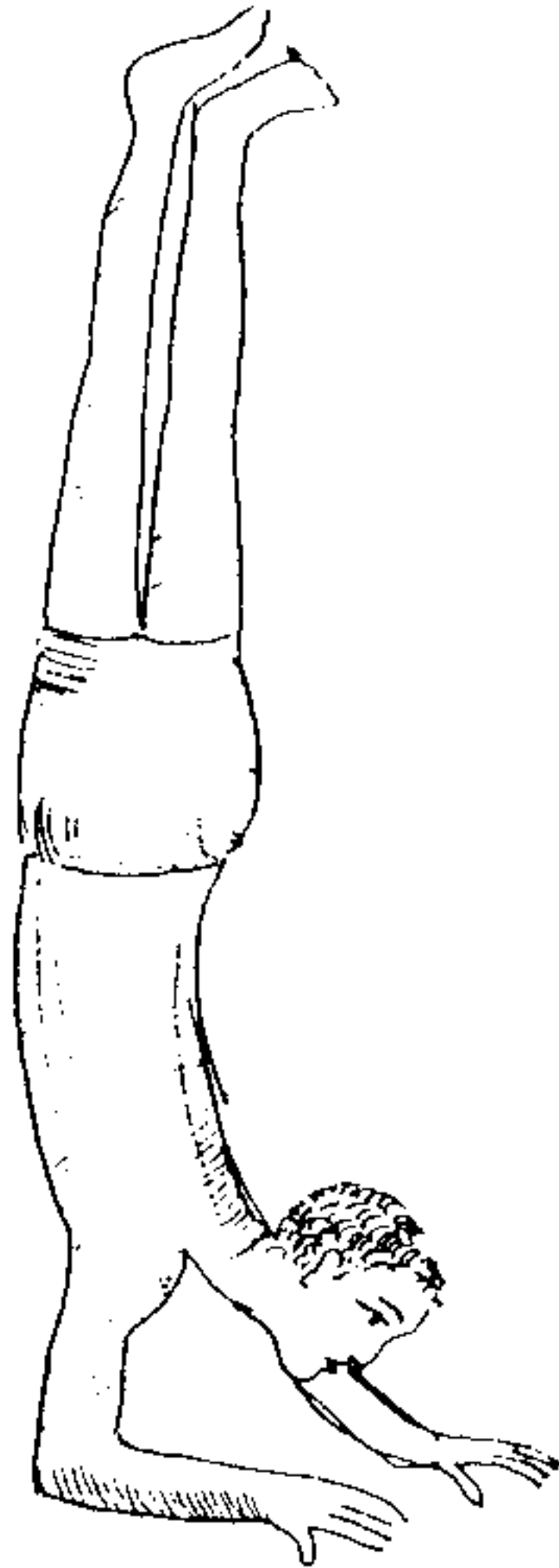
130

1۔ پشت کو اندر کی جانب خم دیں' اپنے گھٹنوں کو خم دیتے ہوئے ٹانگیں علیحدہ کرلیں اور انہیں اپنی پشت کی جانب نیچے لے کر آئیں۔ اپنی انگلیاں علیحدہ کرلیں اور ایک ہاتھ کو اپنے سر کے قریب فرش پر پھیلا کر رکھ دیں۔

2۔ دوسرے ہاتھ کو بھی پھیلا کر فرش پر رکھ دیں اور پھر اپنی کلائیاں تھوڑی سے باہر لے کر جائیں یہاں تک کہ آپ کے ہاتھ اور بازوؤں کے اگلے حصے ایک دوسرے کے متوازی آجائیں۔ اپنے کندھے اوپر کی جانب چھت

کی طرف اٹھائیں اور اپنے سر سے جسم کا سارا بوجھ ہٹا دیں۔

3۔ اب اپنا سر اٹھالیں اور انداز کو برقرار رکھیں۔ مشق کے ساتھ آپ کی ٹانگیں نیچے گر جائیں گی اور آپ کے پاؤں سر کو چھونے لگیں گے' واپس آنے کے لیے تمام مراحل الٹا دہرائیں۔

131

132

اختراع 1:

جب آپ کافی مہارت حاصل کرلیں تو اس مروجہ انداز میں اپنی ٹانگیں سیدھی اوپر کرنے کی کوشش کریں۔ جب آپ اس پر مکمل دسترس حاصل کرلیں گے تو آپ پہلے اپنی ٹانگوں کو خم دیئے بغیر براہ راست سیدھی ٹانگوں والے بچھو انداز میں آسکیں گے۔

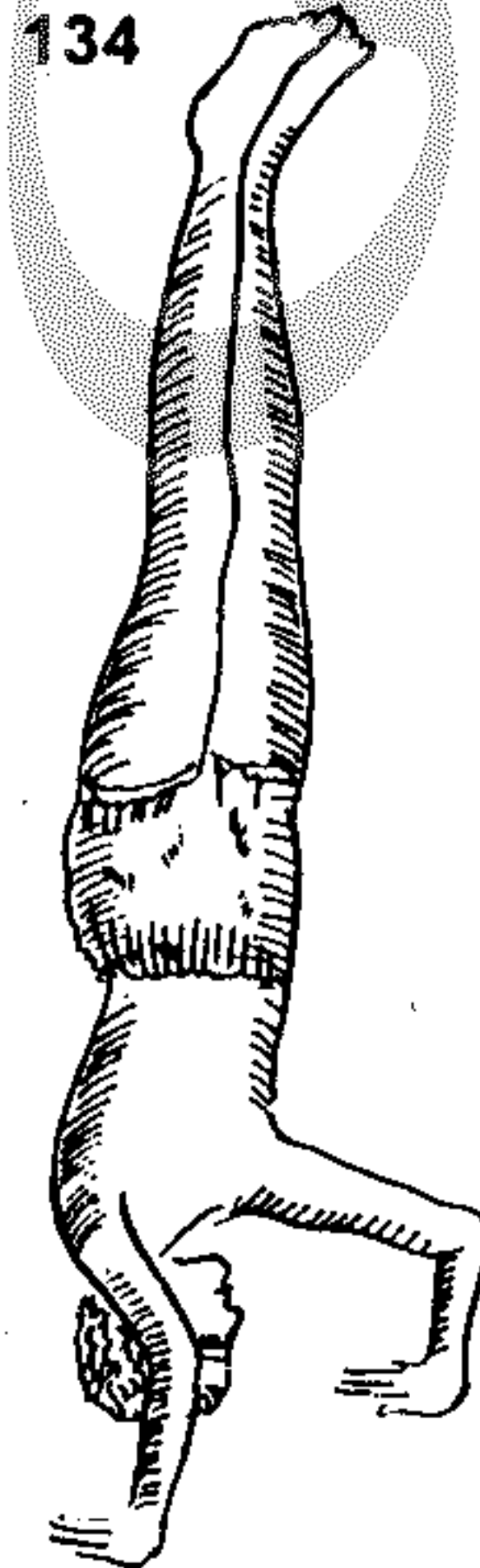
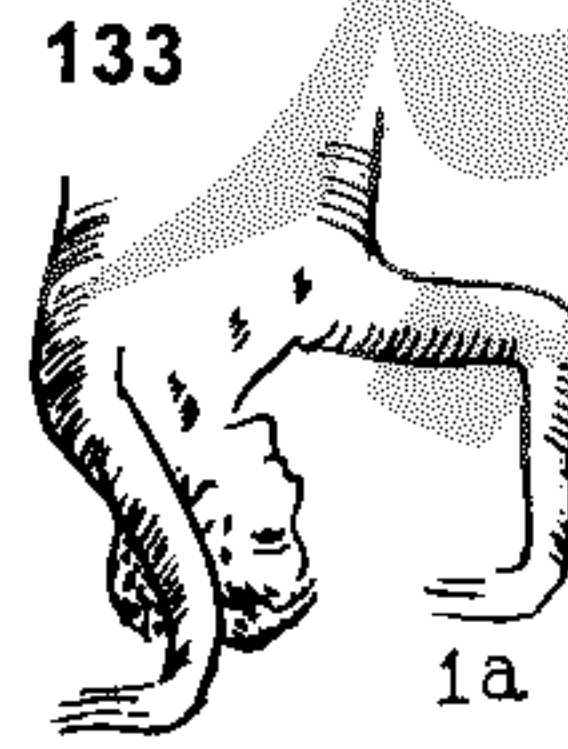
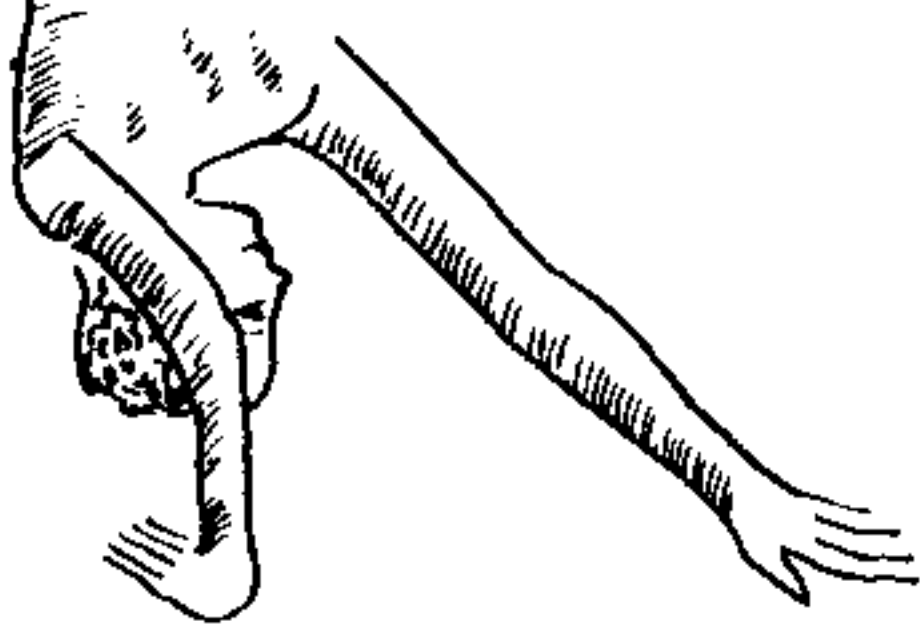
اختراع 2:

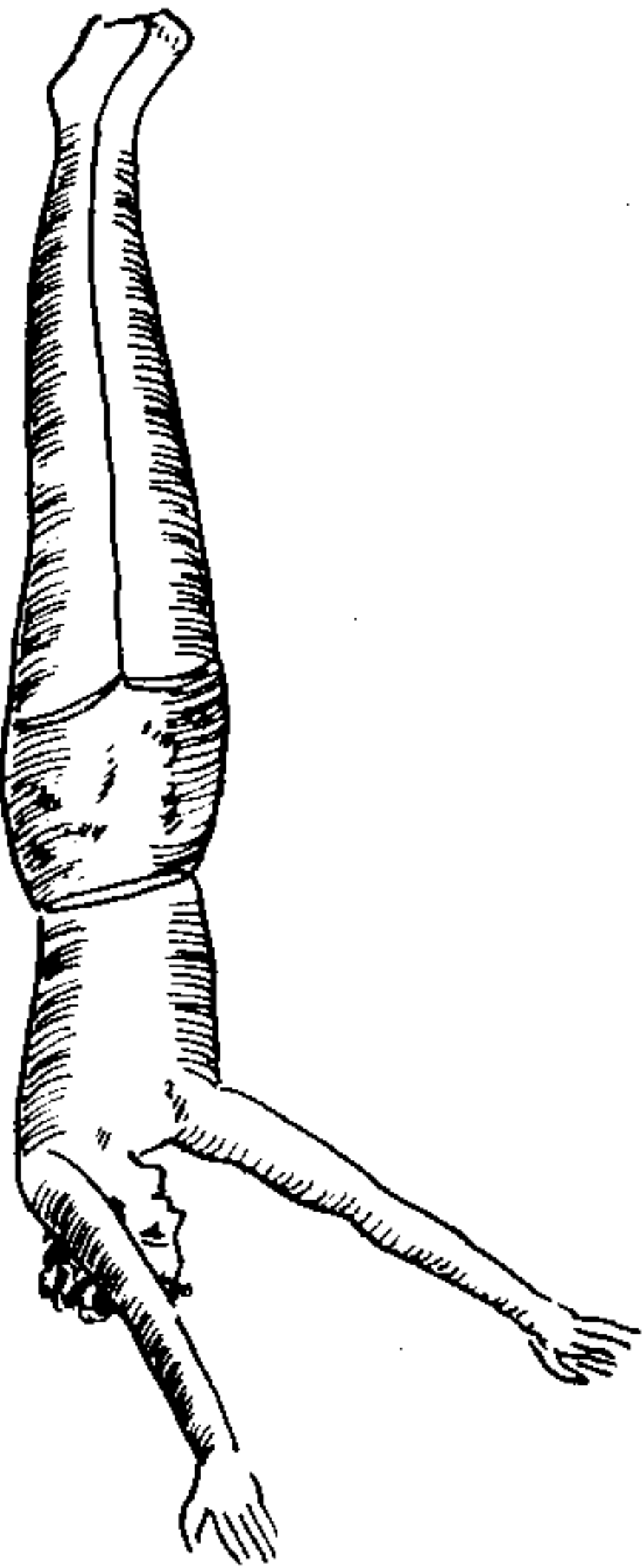
یہ وہ ترقی یافتہ اگلے درجے کی اختراع ہے جو اپنے انداز کے حوالے سے (جیسا کہ سامنے پورے صفحے کی تصویر میں دکھایا گیا ہے) بچھو سے زیادہ مشابہت رکھتی ہے۔ جب اس نے اپنا ڈنک مکمل طور پر اپنی پشت پر پھیلایا ہوتا ہے۔ اپنی ٹانگیں فرش کے اتنا قریب لانے کی کوشش کریں جتنا ممکن ہو سکے۔ اپنے کولھے پیچھے کی جانب جس قدر ممکن ہو سکے لے جائیں اور اپنے گھٹنے سیدھے رکھنے کی کوشش کریں۔

ہاتھوں کی اختراعات:

جب آپ اپنے سر کے بل والے آسن میں کامل ہو جائیں تو اس نے تپائی والے پینڈے کو بازوؤں کی مختلف پوزیشنوں سے تبدیل کرنے کی کوشش کریں۔ ہاتھوں کی ان اختراعات کو اختیار کرنا اوران کو قائم رکھنا توازن کا سبق ہے۔ اگر آپ سرش آسن کے مروجہ انداز میں سیدھی ٹانگوں کے ساتھ ہاتھوں کو حرکت دینے میں مشکل محسوس کرتے ہوں تو اپنی ٹانگیں اطراف میں کھول لیں (صفحہ 137) آپ کا جسم فرش کے جتنا نزدیک ہو گا توازن قائم رکھنا اتنا ہی آسان ہو گا۔ جب آپ بازوؤں کی پوزیشن تبدیل کرنے کے لیے اپنا وزن مختلف حصوں پر منتقل کرتے ہیں تو اس دوران اپنے سانس پر قابو پاتے ہوئے ذہن کو مستحکم رکھیں۔ ہر مرتبہ جب آپ کو اپنے آسنوں میں نئی رکاوٹوں کا سامنا ہوتا ہے اور آپ ان پر قابو حاصل کرتے ہیں تو آپ کے اعتماد میں اضافہ ہوتا ہے۔ کیونکہ آپ محسوس کر رہے ہوتے ہیں کہ آپ اپنی حدود سے ماورا ہو کر کام کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

1۔ اپنے ہاتھ کھول لیں اور اپنا زیادہ تر وزن اپنی بائیں جانب منتقل کر دیں۔
جب آپ اپنے آپ کو متوازن محسوس کریں تو سانس اندر لیں اور سانس کو اندر روکتے ہوئے اپنا دایاں ہاتھ پیچھے لائیں اور اسے اس جگہ رکھ جہاں آپ کی کہنی تھی۔

2۔ اپنا بایاں ہاتھ باہر لانے کے لیے یہی عمل دوسری جانب دہرا دیں۔ معمول کے مطابق سانس لیتے ہوئے انداز کو قائم رکھیں۔

135

3۔ اپنا وزن بائیں جانب منتقل کریں۔ سانس اندر لیں اور سانس کو اندر برقرار رکھتے ہوئے اپنا دایاں ہاتھ ہتھیلی سے نیچے کی جانب رکھتے ہوئے سیدھا اپنے سامنے پھیلا دیں۔

136

4۔ اپنا بایاں بازو اسی طرح باہر کو پھیلانے کے لیے یہی عمل دوسری جانب بھی دہرا دیں۔ آپ کے بازوؤں کے درمیان فاصلہ کندھوں کے برابر ہونا چاہیے۔ معمول کے مطابق سانس لیتے ہوئے انداز کو برقرار رکھیں۔ ایک اور ترقی یافتہ اختراع میں آپ اپنے بازو بالکل اپنے سامنے اس طرح پھیلاتے ہیں کہ آپ کی کہنیاں اور بازوؤں کے اگلے حصے ایک دوسرے کو چھو رہے ہوتے ہیں۔

5۔ ایک مرتبہ پھر اپنا وزن بائیں جانب منتقل کریں سانس اندر لیں اور اسے اندر روکتے ہوئے اپنے دائیں ہاتھ کی کہنی کو خم دیتے ہوئے اپنے بازو کا

137 138

اگلا حصہ اپنے چہرے کے سامنے نیچے رکھ دیں۔

6۔ اپنا بایاں بازو اندر لاتے ہوئے اور اپنے ہاتھ بازوؤں کے گرد لپیٹتے ہوئے اوپر والا عمل دوسری جانب بھی دہرا دیں۔ کچھ دیر انداز کو برقرار رکھیں اور پھر اس سے باہر آجائیں' باہر آنے کے لیے انہی مراحل کو الٹی سمت میں دہرا دیں اور ''سرش آسن'' سے روایتی انداز میں باہر آجائیں۔

اوردھ پدم آسن (سر کے بل کنول کا انداز):

جب آپ سر کے بل کنول کا انداز اختیار کرتے ہیں تو آپ کا جسم الٹی حالت میں زیادہ مستحکم ہو جاتا ہے۔ جب آپ اپنی ٹانگیں اچھی طرح تہہ کر لیتے ہیں تو دراصل آپ اپنے جسم کو زیادہ آسانی سے سہارا دینے کے قابل ہو جاتے ہیں اور سر کے بل انداز کو زیادہ مستحکم طور پر قائم رکھ سکتے ہیں۔ اپنے بازوؤں اور ٹانگوں کو باہم پیوست کر لینے سے آپ کو جسم پر زیادہ توجہ دینے کی ضرورت باقی نہیں رہتی اور آپ اپنی توجہ باطن میں مرکوز کر سکتے ہیں۔ سر کے بل ہونے سے ''پران'' نیچے ذہن کی طرف آجاتی ہے اور کنول کا انداز اسے نیچے ٹانگوں میں قائم رکھتا ہے۔ جب آپ دونوں آسنوں کو یکجا کر لیتے ہیں تو آپ پران کی توانائی کا مرکز اپنی ریڑھ کی ہڈی میں محسوس کر سکتے ہیں۔ تصویر میں دکھائے گئے بل کے علاوہ آپ اس انداز میں آگے کی جانب تہہ بھی کر سکتے ہیں۔ جب آپ کی ٹانگیں کنول کے انداز میں ہوتی ہیں تو آپ کی پشت کے نچلے حصے پر کھچاؤ کم ہو جاتا ہے اور آپ اس حصے کو زیادہ خم دینے کے قابل ہو جاتے ہیں۔

139

سر کے بل کنول کا انداز:

سر کے بل کھڑے ہو کر کنول کے انداز میں آئیں۔ ایک ٹانگ اندر لانے کے بعد دوسری ٹانگ کو پوزیشن میں لانے کے لیے اپنے کولھوں کو تھوڑا سا آگے کو خم دیں۔

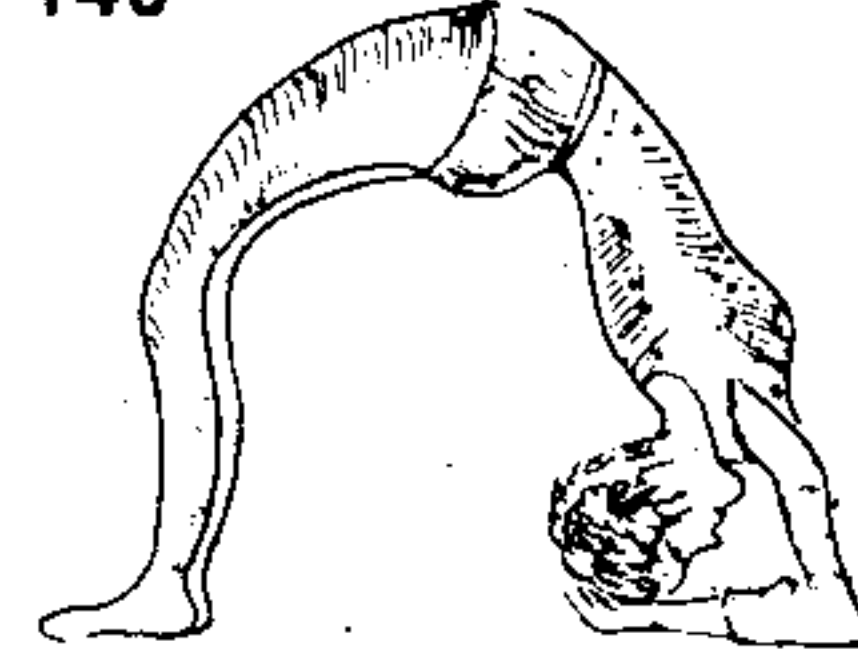
اختراع 1:

توازن کو قائم رکھنے کے لیے بائیں بازو کے اگلے حصے پر وزن ڈالتے ہوئے اپنے کولھوں کو دائیں جانب بل دیں۔ اسی طرح بائیں جانب بھی بل دیں۔

ایک ٹانگ الٹی کرنے کا انداز:

یہ انداز سر کے بل کھڑے ہونے والے آسنوں کے مجموعے میں سے سب سے مشکل اور آخری مرحلے کا انداز ہے۔ اس کے لیے بہت زیادہ لچک اور قوت کی ضرورت ہے۔ اپنی پشت کو محرابی شکل دیتے ہوئے آپ اپنے پاؤں سر کی پچھلی جانب فرش پر لے کر آتے ہیں پھر ایک وقت میں ایک ٹانگ اوپر اٹھاتے ہوئے اپنے جسم کے پہلوؤں کو باری باری تناؤ دیں۔ یہ انداز ٹانگوں اور پیروں کو مضبوط بناتا ہے کیونکہ جسم کے وزن کو سہارا دینے کے علاوہ جو پاؤں زمین پر ٹکا ہوتا ہے وہ سر اور پشت کے اوپر والے حصے کو پیچھے کی جانب خم دینے میں آپ کے ہاتھوں کو ایک سہارا مہیا کرتا ہے۔ جب یہ آسن ادا کر رہے ہوں تو اپنے سر کو اپنی اوپر کی جانب کھڑی ٹانگ کی جانب اٹھانے پر توجہ دیں۔

1۔ سر کے بل کھڑے ہونے والے آسن کو برقرار رکھتے ہوئے اپنی پشت کو محرابی شکل دیتے ہوئے اپنی ٹانگیں سر کے اوپر آگے کو لے جائیں پھر اپنی کہنیاں فرش پر مضبوطی سے دباتے ہوئے اپنی پشت کو ڈھیلا چھوڑ دیں اور اپنے کولھوں کو اوپر اٹھاتے ہوئے آرام کے ساتھ اپنے پیروں کو فرش پر ٹکا دیں۔ اگر آپ سر کے بل کھڑے ہونے والے انداز سے نیچے آنے میں مشکل محسوس کریں تو اپنے ہاتھوں کو سر کے بل کھڑے ہونے والی تپائی

کی شکل میں رکھتے ہوئے فرش سے اوپر اٹھ سکتے ہیں۔

2۔ اب اپنی انگلیاں کھول دیں اور ایک پاؤں کو چلاتے ہوئے اپنے سر کی جانب لے جائیں۔ پاؤں کو دونوں ہاتھوں میں پکڑتے ہوئے دوسری ٹانگ کو سیدھا اوپر اٹھالیں۔ (جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے) اور اپنا سر فرش سے اوپر اٹھالیں پھر اسی طرح عمل کرتے ہوئے دوسری ٹانگ اٹھائیں۔

140

کندھوں کے بل کھڑے ہونے والے آسنوں کا مجموعہ

اس مجموعے میں دیئے گئے آسنوں تک آپ سر کے بل آسنوں کے مجموعہ کی نسبت آسانی سے ذہنی رسائی حاصل کر لیتے ہیں۔ جس کی سادہ سی وجہ ہے کہ جب آپ کا سر فرش پر اور چہرہ اوپر کی جانب ہوتا ہے تو جو کچھ آپ کر رہے ہوتے ہیں آپ اسے دیکھ بھی رہے ہوتے ہیں۔ اس سے نہ صرف جسم کو نئے اندازوں میں لانے کے لیے آپ کے خوف میں کمی واقعی ہوتی ہے بلکہ آپ خود اپنے استاد کے طور پر کام کر سکتے ہیں کیونکہ آپ دیکھ سکتے ہیں کہ آیا آپ کا جسم سیدھا ہے اور بازو اور ٹانگیں متناسب اور ہم آہنگ ہیں۔

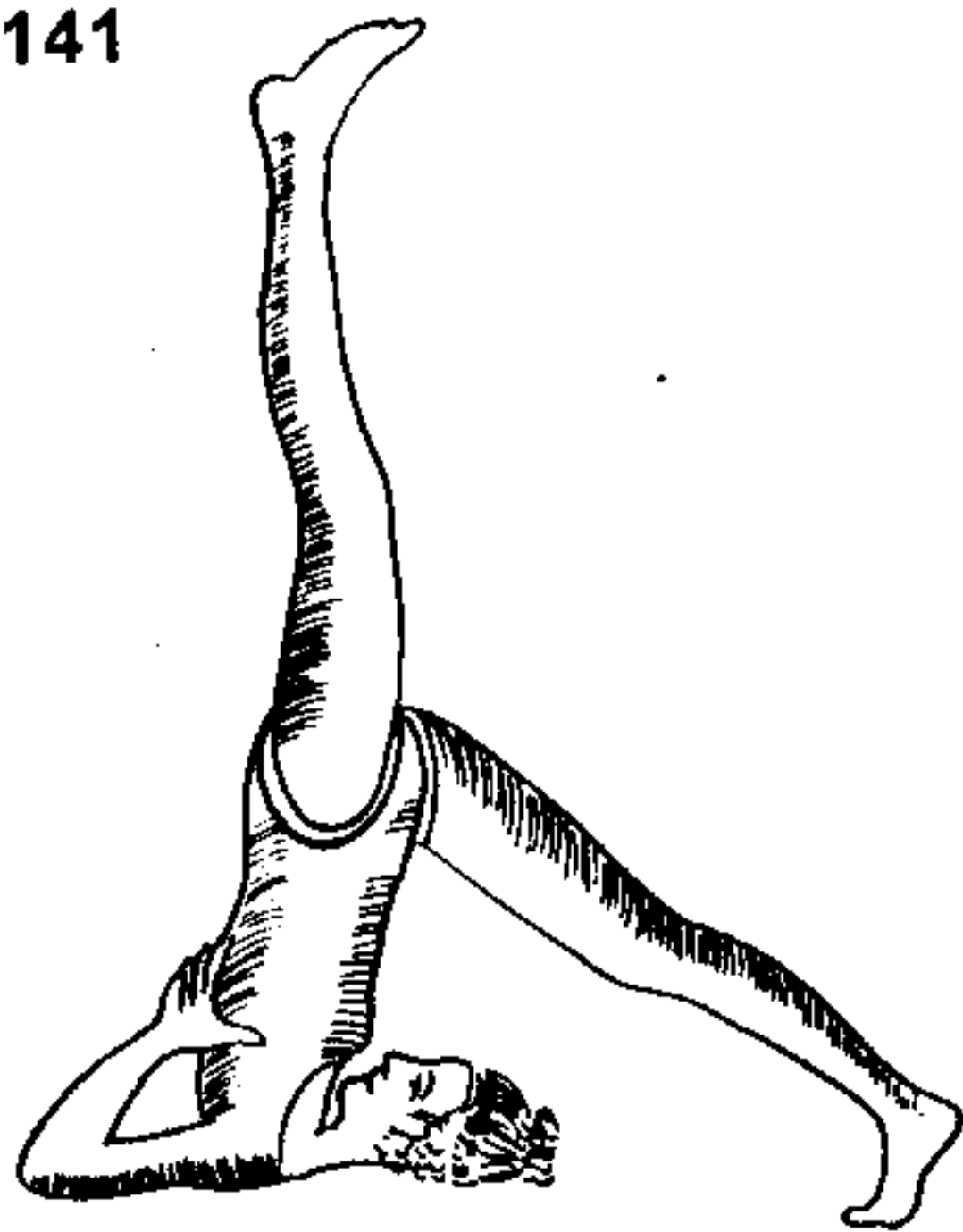
یہ مجموعہ گردن اور ریڑھ کی ہڈی کے اوپر والے حصے میں پران کا ارتکاز کرتا ہے اور اس کے نتیجے میں پشت کے نچلے حصے کو فائدہ پہنچتا ہے کیونکہ ریڑھ کی ہڈی کے ایک سرے پر ہونے والا کوئی بھی کام خود بخود دوسرے سرے پر بھی اثر انداز ہوجاتا ہے۔ ان اختراعات پر درست انداز میں عمل کرنے کے لیے جب بھی آپ ساؤ آسن (صفحہ 25-23) میں لیٹے ہوئے ہوں اپنے کندھوں کو نیچے کی جانب کھینچیں اور گردن کو آگے کی جانب کندھوں سے دور لے کر جانے کی کوشش کریں۔

بازوؤں کی اختراعات:

آسنوں میں آپ جتنی زیادہ مہارت حاصل کرتے چلے جائیں گے۔ جسم کو سہارا دینے کے لیے آپ بازوؤں کی ضرورت اتنی ہی کم محسوس کرتے چلے جائیں گے۔ مثال کے طور پر آپ کو جلد ہی پتا چل جائے گا کہ آپ فرش پر بیٹھتے ہوئے اپنے ہاتھوں کی مدد کے بغیر ہی اوپر اٹھ سکتے ہیں اپنے بازو اوپر کی جانب اطراف میں رکھتے ہوئے سارونگ آسن میں توازن اختیار کرنے کے لیے آپ کی پشت کے مسلز مضبوط ہونے چاہئیں اور آپ کی توجہ کا ارتکاز بھی اچھا ہونا ضروری ہے۔ جب آپ ایسا کرنے کے قابل ہوجائیں تو ٹانگوں کی اختراعات کی مشقوں کو بازو اوپر رکھ کر انجام دینے کی کوشش کریں۔

ٹانگوں کی اختراعات:

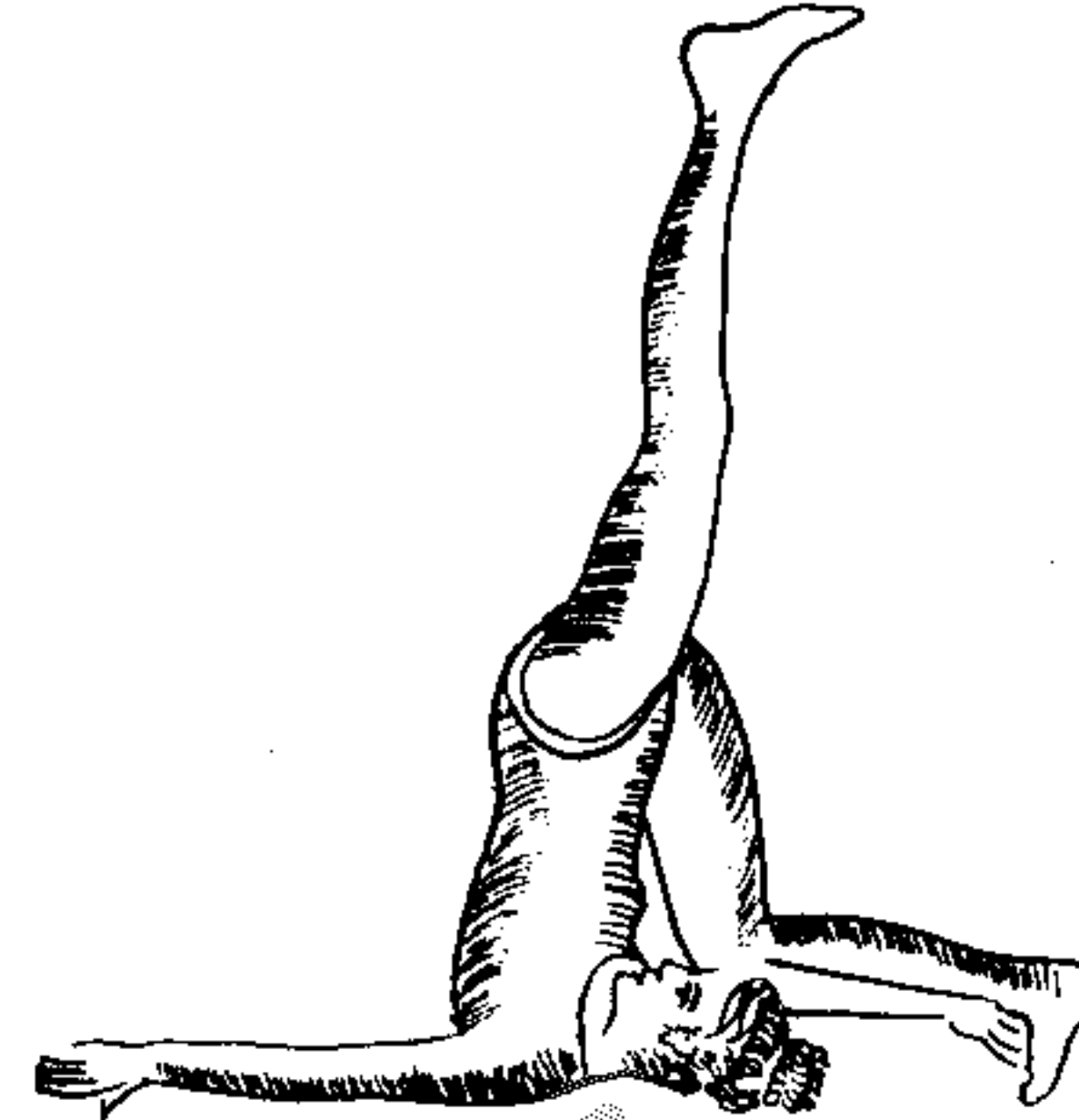
جسم کو الٹا کرنے والے اندازوں میں سب سے اہم بات یہ ہے کہ اپنی ٹانگوں کو وزن سہارنے والی اشیا کے ساتھ ساتھ توازن قائم رکھنے والی اشیا کے طور پر دیکھیں۔ کندھوں کے بل اور سر کے بل دونوں قسم کے آسنوں میں ٹانگوں کی اختراعات توازن کے بارے میں آپ کے فہم کو تبدیل کرنے کے ساتھ ساتھ آپ کے جسم کے وزن کی مختلف حصوں پر منتقلی کے انداز کو بھی بدل دیتی ہے۔

اختراع 1:

اپنی پشت کو سہارا دیتے ہوئے سانس باہر نکالتے ہوئے اپنی دائیں ٹانگ کو اپنے سر کے پیچھے فرش پر لے کر آئیں۔ سانس اندر لیں اور اسے واپس اوپر لے جائیں۔ دونوں ٹانگیں سیدھی کریں۔ ہر ٹانگ سے یہ عمل تین مرتبہ دہرائیں۔

141

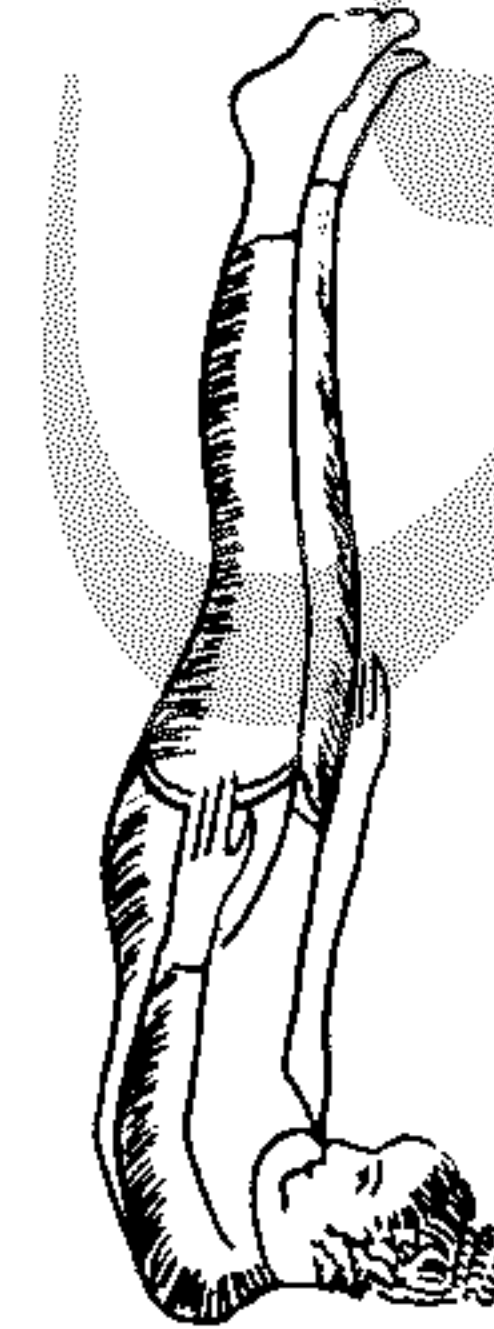
اختراع 2:

142

اختراع 1 کی طرح دائیں ٹانگ نیچے لے کر آئیں۔ اپنا بایاں بازو اپنی پشت کی جانب فرش پر سیدھا پھیلا دیں۔ اپنی ٹانگ کو خم دیں اور اپنا گھٹنا نیچے اپنے کان کے پاس لے کر آئیں۔ اپنے پاؤں کو دائیں ہاتھ سے پکڑیں۔ یہی عمل بائیں ٹانگ کے ساتھ دہرائیں۔

اختراع 3:

143

اپنی پشت کو معمول کے مطابق سہارا دیتے ہوئے کندھوں کے بل آسن کو اختیار کریں۔ اب آہستہ آہستہ پہلے اپنا دایاں بازو پھر بایاں بازو اوپر اپنے کولھوں کے ساتھ لے کر آئیں۔ اس انداز کو معمول کے مطابق سانس لیتے ہوئے قائم رکھیں۔

نوٹ: آپ کو بازوؤں کی اس اختراع پر صرف اس وقت عمل کرنا چاہیے جب آپ اپنی پشت کو سیدھا رکھ سکیں۔ جب آپ بازو اوپر کو لے کر جاتے ہیں تو اگر آپ کا جسم نیچے کو ڈھلک جاتا ہے تو اپنی پشت کو سہارا دیں۔

اختراع 4:

اپنی پشت کو سہارا دیتے ہوئے اپنے دائیں گھٹنے کو تھوڑا سا خم دیں پھر اپنی بائیں ٹانگ اس کے اوپر رکھ دیں اور اپنا بایاں پاؤں اپنے دائیں ٹخنے کے گرد لپیٹ دیں۔ اپنی ٹانگوں کو ایک دوسرے کے ساتھ دبائیں۔ انداز کو برقرار رکھنے کے بعد یہی عمل دائیں ٹانگ بائیں ٹانگ کے گرد لپیٹ کر دہرائیں۔ یہ ”کندھوں کے بل باز کا آسن“ کہلاتا ہے۔

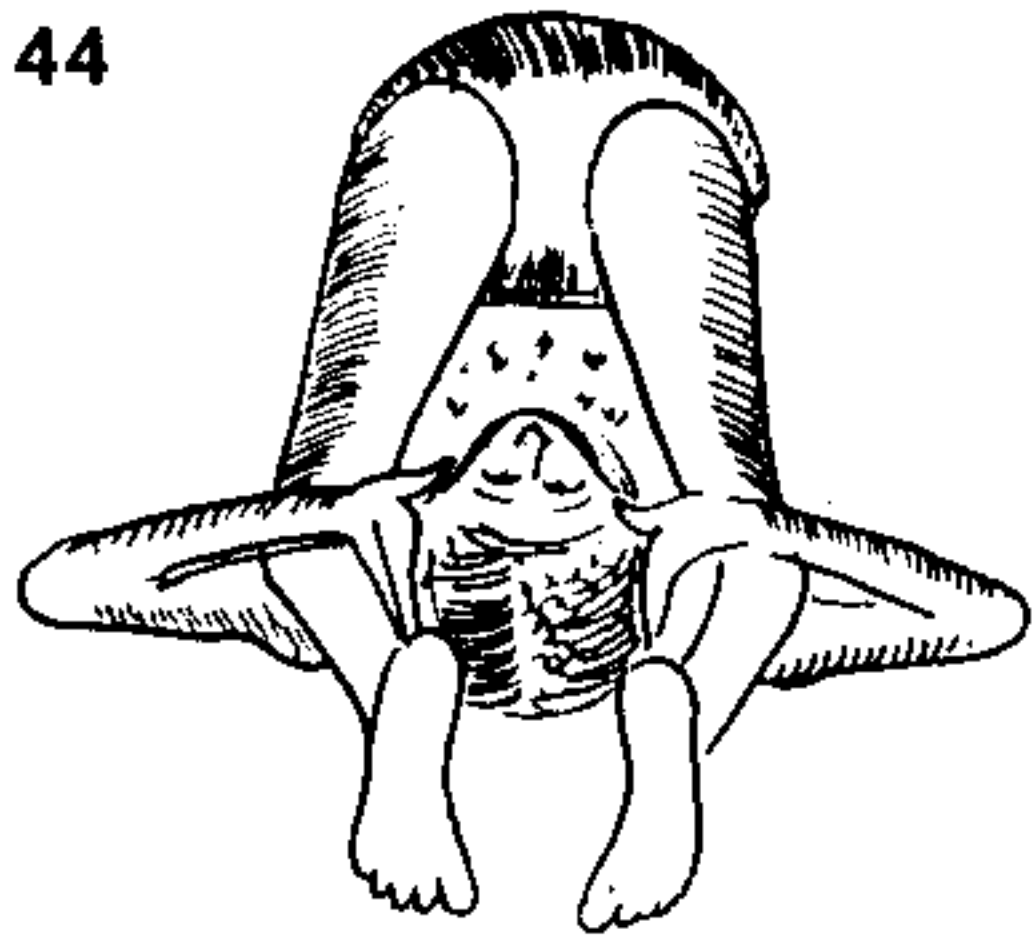
اختراع 5:

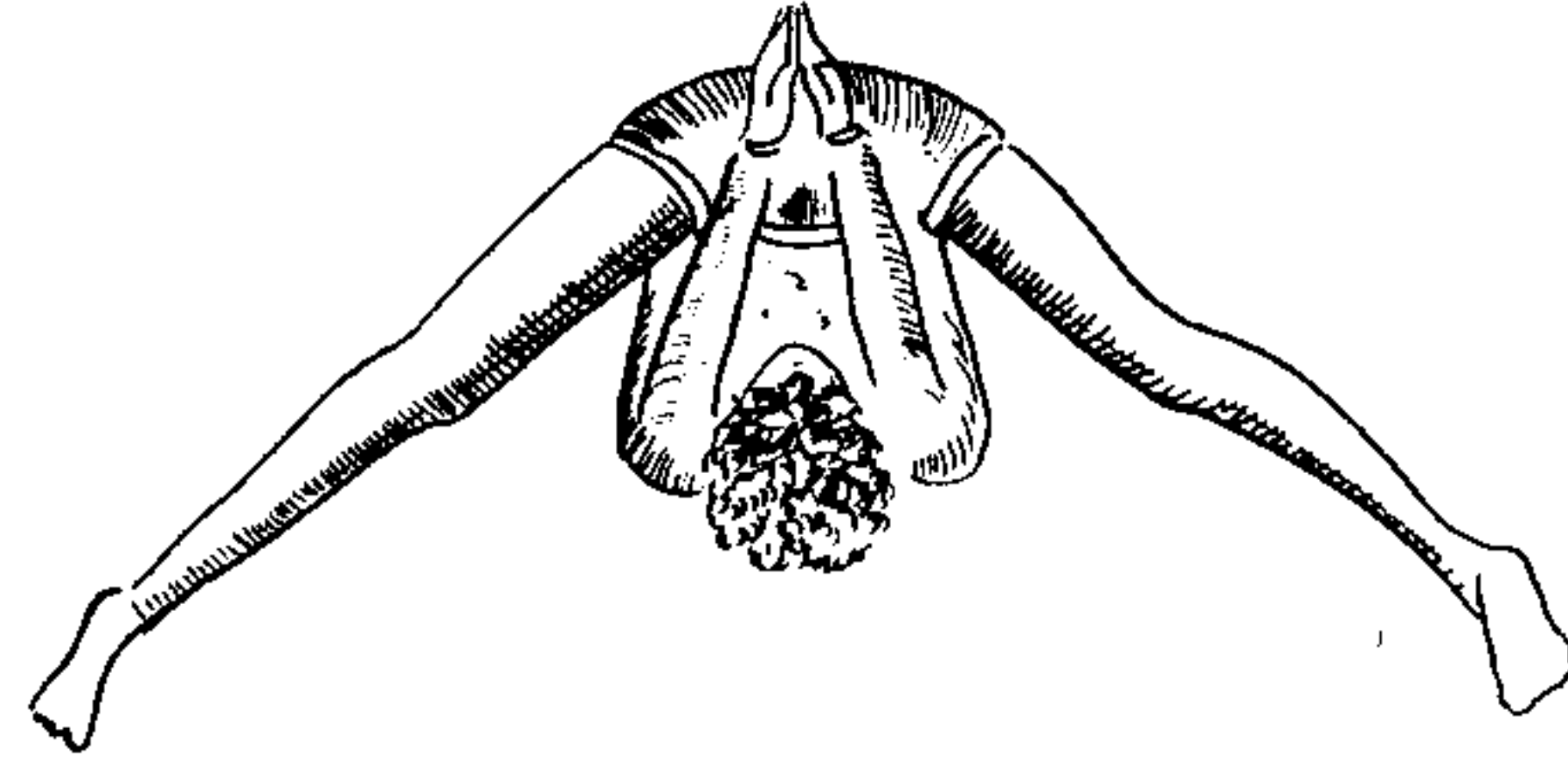
کندھوں کے بل آسن میں اپنی پشت کو سہارا دیتے ہوئے اپنے دائیں گھٹنے کو خم دے کر پاؤں کو بائیں ران پر نیم کنول انداز میں رکھ دیں سانس اندر لیں۔ اب سانس باہر نکالیں اور بایاں پاؤں اپنے سر کے پیچھے فرش پر لے جائیں۔ سانس اندر لیں اور اسے اٹھالیں۔ ٹانگوں کو تبدیل کرتے ہوئے یہ عمل دوبارہ دہرائیں۔

ہل آسن میں اختراعات:

ہل آسن میں اختراعات آپ کی ریڑھ کی ہڈی کے ہر حصے کو باری باری خم دیتی ہیں اور پھیلاتی ہیں۔ اپنے سر سے دور باہر کی سمت میں ٹانگیں پھیلا کر آپ اپنی گردن اور ریڑھ کی ہڈی کے اوپر والے حصوں پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ جب آپ قدم اٹھاتے ہوئے اپنے پاؤں سر کے قریب لے آتے ہیں تو یہ تناؤ آپ کی ریڑھ کی ہڈی کے نیچے والے حصے میں منتقل ہو جاتا ہے۔ ان اختراعات میں سے کسی ایک پر بھی عمل کرنے کے لیے ہاتھوں کی انگلیاں ایک دوسرے میں ڈال کر بازو پیچھے کی جانب سیدھے فرش پر لٹاتے ہوئے ہل آسن کے روایتی انداز سے ابتدا کریں۔ جب بھی آپ کسی ایک انداز میں تناؤ محسوس کریں تو سب سے پہلے اپنی پشت کے اوپر والے حصے سے تناؤ کو کم کرنے کے لیے اپنے بازو مختصر وقت کے لیے پشت کی جانب فرش پر لے آئیں۔ اگر ان اختراعات کے دوران آپ اپنے آپ کو جکڑا ہوا اور سانس کو چھوٹا ہوتا محسوس کرتے ہیں تو انداز کے دوران جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں اور اپنا ذہن سانس پر مرتکز کر دیں اس عمل کے ذریعے آپ جلد ہی مسئلے پر قابو پالیں گے۔

گھٹنے کانوں کے پاس:

144

ہل آسن میں سانس باہر نکالیں اپنی ٹانگوں کو خم دے کر گھٹنے فرش پر اپنے کانوں کے نزدیک لائیں۔ اپنے بازو گھٹنوں کے اوپر سے گزار کر ہتھیلیاں کانوں کے ساتھ دبا دیں۔

145

اختراع 1:

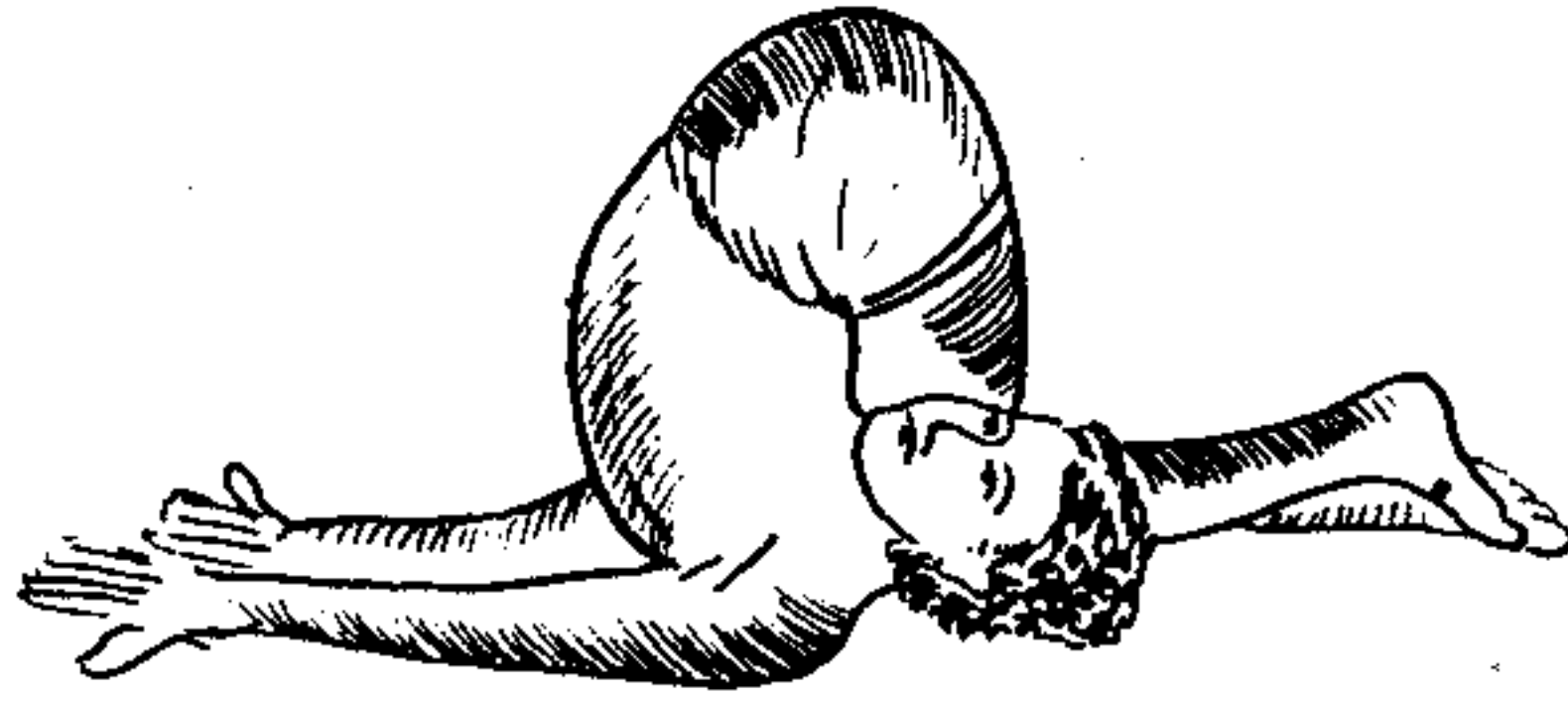
ٹانگیں سیدھی رکھتے ہوئے ایک دوسری سے ممکنہ حد تک دور لے جائیں۔ اپنے بازو ٹانگوں کے درمیان سے سیدھے اوپر اٹھالیں آپ کے ہاتھ دعائیہ انداز میں جڑے ہونے چاہئیں۔ اس انداز میں آپ کے کندھوں کے بجائے آپ کی ریڑھ کی ہڈی سارا بوجھ اٹھائے ہوتی ہے۔

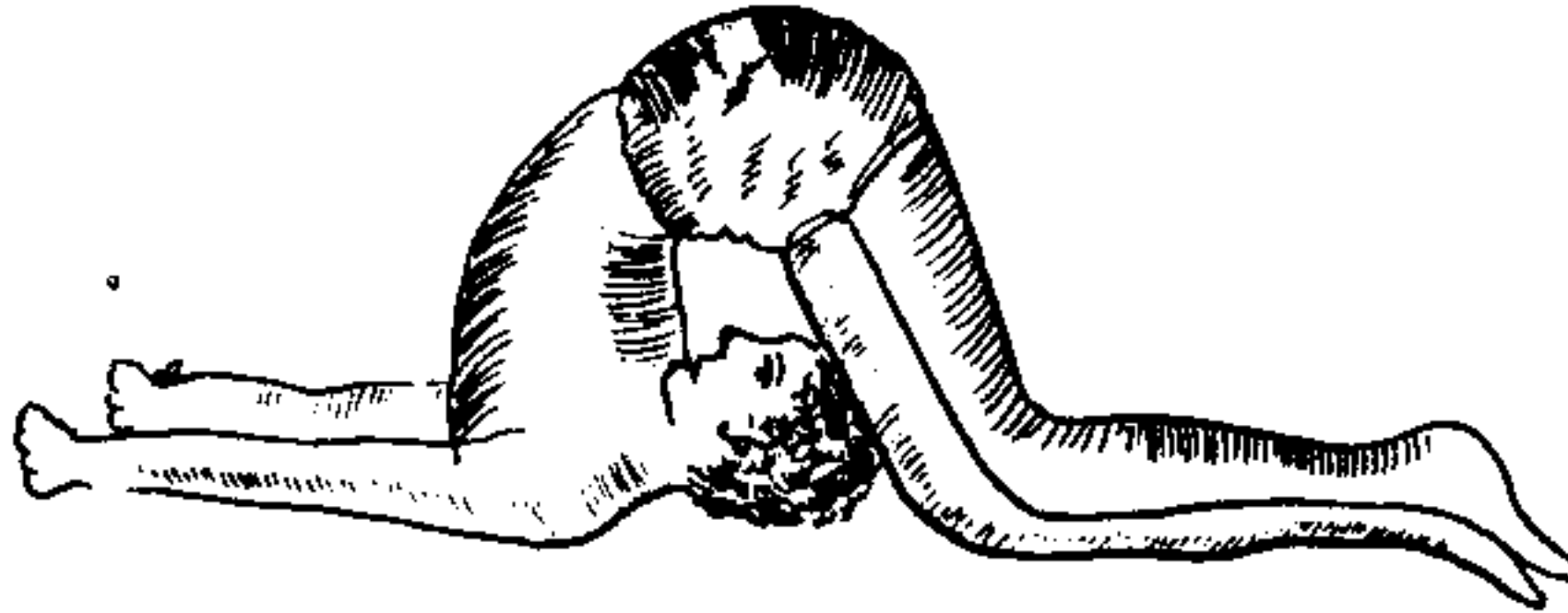
اختراع 2، 3 اور 4:

146

2۔ اپنی پشت کی جانب بازو سیدھے رکھتے ہوئے ہاتھوں کی انگلیاں ایک دوسرے میں پھنسالیں۔ اب جس قدر ممکن ہو سکے اپنے پاؤں ایک طرف لے جائیں۔ اپنے گھٹنے سیدھے رکھیں اور ٹانگیں جیسا کہ شکل میں دکھائی گئی ہیں۔

3۔ سانس باہر نکالیں اور گھٹنوں کو خم دیں اور انہیں نیچے اپنے کانوں کے پاس لے جائیں۔ یہ دونوں حرکات دوسری جانب بھی دہرائیں۔

147

4۔ اپنے پاؤں اپنے سر کی پچھلی جانب اتنی دور تک لے جائیں جتنے لے جا سکتے ہیں۔ سانس باہر نکالیں۔ اپنے گھٹنوں کو خم دے کر فرش کے ساتھ لگادیں۔

148

پل آسن میں اختراعات:

سدو بند آسن اور اس کی اختراعات کی مشق سے پشت کے نچلے حصے اور پیٹ کے مسلز بہت زیادہ تقویت حاصل کرتے ہیں۔ کولھوں کو اوپر بلند رکھتے ہوئے آپ کشش ثقل کے خلاف مزاحمت کر رہے ہوتے ہیں۔ اختراع 1 میں جو انداز ہے اسے قائم رکھنا قدرے آسان ہے کیونکہ اوپر کی جانب سیدھی کی ہوئی ٹانگ آپ کو جسم کو اوپر رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ جب آپ کندھوں کے بل کھڑے ہونے والے آسن سے پل آسن میں آنے کے لیے دونوں ٹانگیں ایک ساتھ نیچے لانے میں کوئی مشکل محسوس نہیں کرتے تو اپنے ہاتھ نیچے کندھے کی چپٹی ہڈیوں کے نزدیک لے جائیں۔ اس بات کا دھیان رکھیں کہ جب آپ آسن کو اختیار کرتے ہیں تو آپ کی کہنیاں باہر کی جانب تو نہیں جھک جاتیں۔ جب بھی کسی آسن یا اس میں کی گئی اختراع کو اختیار کرنے میں کوئی مشکل پیش نہ آتی ہو تو اسے مزید کامل بنانے پر توجہ دیں۔ کبھی بھی مطمئن نہ ہوں خواہ آپ کتنے ہی زیادہ ماہر کیوں نہ ہو جائیں ہمیشہ اس سے آگے بھی ایک مرحلہ ہوتا ہے۔ آپ جسے حاصل کر سکتے

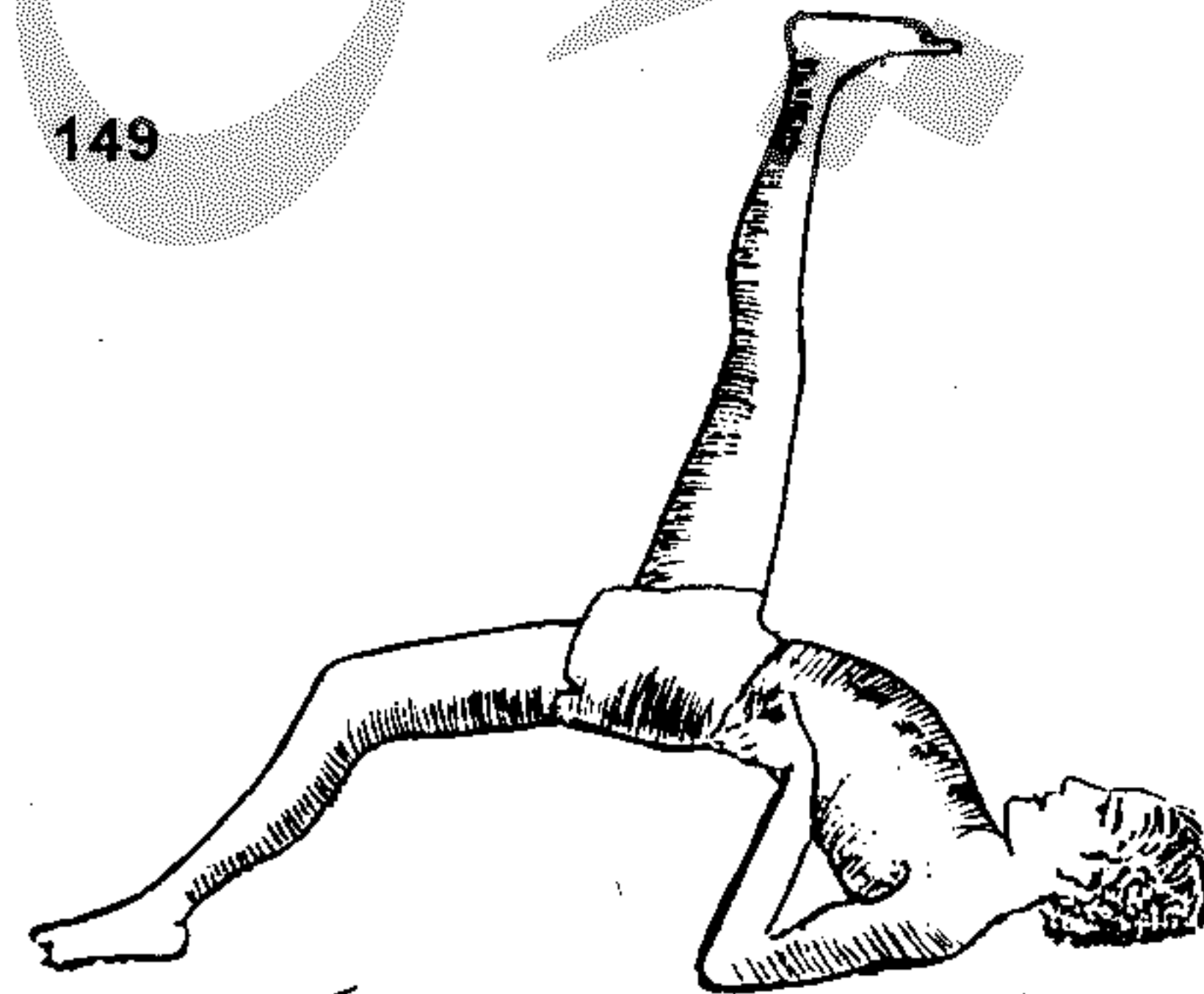
ہیں۔ مثال کے طور پر پل آسن میں آپ کندھوں کے بل کھڑے ہونے والے آسن سے ایک ٹانگ کو نیم کنول کے انداز میں رکھتے ہوئے اور ایک ٹانگ کو سیدھا رکھتے ہوئے نیچے پل آسن میں آسکتے ہیں۔

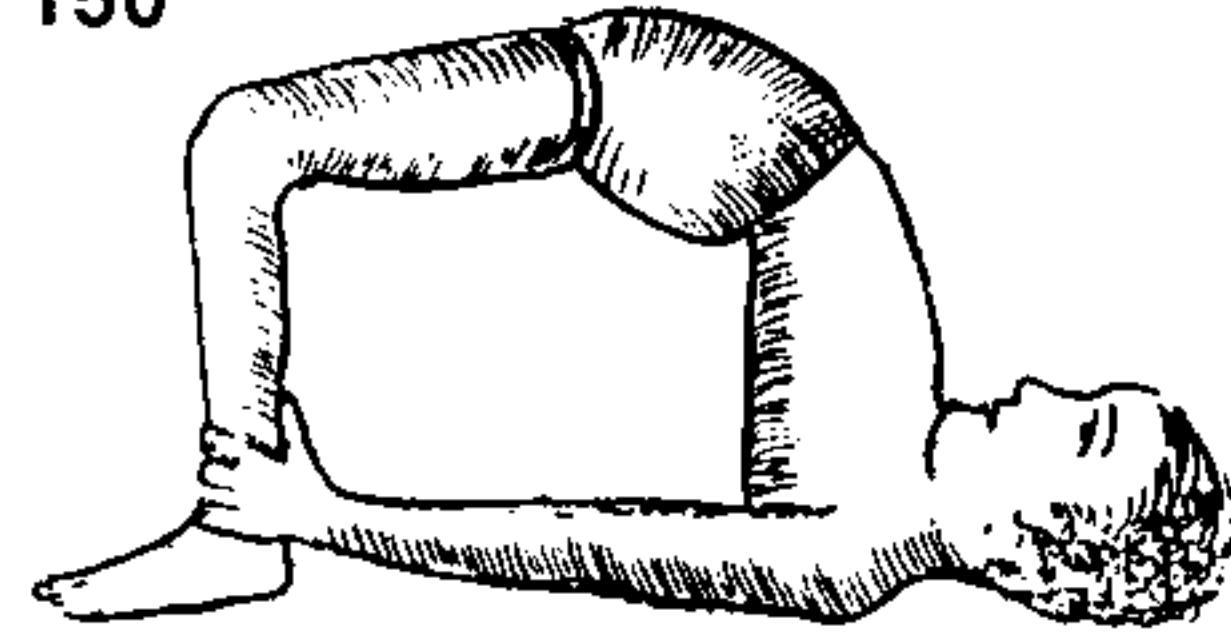
ماہی آسن میں اختراعات:

یوگی کنول ماہی آسن کو پانی میں گھنٹوں تیرتے رہنے کے لیے استعمال کرتے ہیں وہ اس انداز کے ساتھ تنفس کے مخصوص طریقے یکجا کر لیتے ہیں جب آپ کی ریڑھ کی ہڈی پیچھے کی جانب محرابی شکل میں خم کھاتی ہے تو ''پران'' اوپر چھاتی اور سر کی جانب آ جاتی ہے۔ اپنی ٹانگوں کو کنول کے انداز میں باندھ کر آپ نچلے اعضا سے ''پران'' کے اخراج کو روک دیتے ہیں۔ اپنی پشت کی محراب میں مزید اضافہ کرنے کے لیے اور اپنے پھیپھڑوں کو پھیلانے کے لیے چھاتی کے علاقے کو مزید کھولنے کے لیے' اپنے آپ کو مزید اوپر اٹھانے کے لیے اپنے پیروں کو کھینچتے ہوئے کہنیوں کو نیچے کی جانب دبائیں اپنے سر کی چوٹی کو فرش پر لگانے کی کوشش کریں تا کہ آپ خم کو ریڑھ کی ہڈی کے اوپر والے حصے تک پھیلا سکیں۔

اختراع 1:

149

پل کے انداز میں آ کر اپنے پیروں کو باہر کی جانب لے جائیں حتیٰ کہ آپ کی ٹانگیں سیدھی ہو جائیں۔ سانس اندر لیں اور گھٹنے کو سیدھا رکھتے ہوئے ایک ٹانگ اوپر اٹھالیں۔ جب تک آپ اسے اوپر اٹھائے رکھیں معمول کے مطابق سانس لیں اور پھر اسے نیچے لاتے ہوئے سانس باہر خارج کریں۔

اختراع 2:

150

پل آسن میں اپنے پاؤں اپنے کولھوں کی جانب لے کر آئیں۔ اپنے ٹخنوں کو پکڑ لیں اور اپنے کولھے سیدھے اوپر کی جانب اٹھائیں۔

اختراع 3:

151

کندھوں کے بل کھڑے ہونے والے آسن میں کنول کے انداز میں آئیں۔ اپنی پشت کو مضبوطی سے سہارا دیتے ہوئے سانس باہر نکالیں اور آہستہ آہستہ اپنے گھٹنے نیچے کی جانب لائیں۔ اپنے کندھوں اور سر کو نیچے فرش کے ساتھ رکھیں اور اپنی کہنیوں کو اپنی جگہ پر قائم رکھیں۔

اختراع 1 (کنول ماہی):

اپنی ٹانگیں کنول انداز میں تہہ کیے ہوئے نیچے لیٹ جائیں۔ اپنی کہنیوں پر جھکتے ہوئے اپنی پشت کو محرابی شکل میں خم دیں یہاں تک کہ آپ کے سر کی چوٹی فرش کو جا لگے۔ اپنی ہتھیلیاں اوپر رکھتے ہوئے اپنے پاؤں نیچے کی طرف سے پکڑیں اور اپنی کہنیاں فرش پر دبا کر رکھنے کی اور گھٹنے نیچے کی جانب لے جانے کی کوشش کریں۔

اختراع 2 (بندھ ماہی):

کنول ماہی میں اپنا وزن بائیں کہنی پر منتقل کریں اور اپنی پشت کو محرابی شکل میں رکھیں جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے۔ دایاں بازو اپنی پشت کے نیچے سے گزاریں۔ سانس اندر لیتے ہوئے اپنا دایاں پاؤں پکڑ لیں۔ سانس باہر نکالیں۔ اب دوسرے بازو سے یہی عمل دہرائیں۔

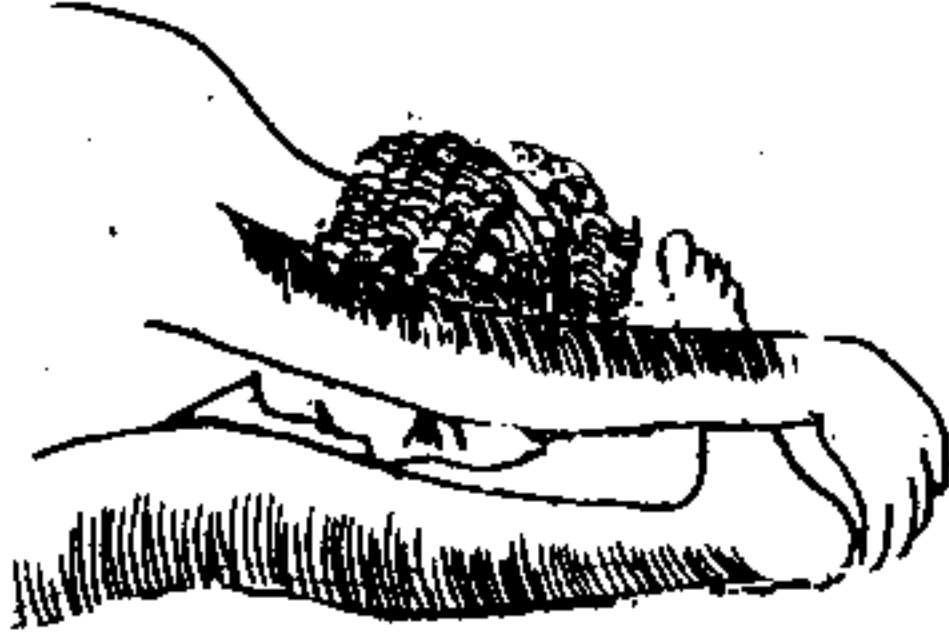
آگے والے خم کے آسنوں کا مجموعہ

اس مجموعے میں نہ صرف آگے والے خم کے آسن اوران کے اختراعات شامل ہیں بلکہ ان کا دفعیہ کرنے والے ڈھلوان سطح والے آسن بھی شامل ہیں۔ آگے کی جانب خم والے آسن ریڑھ کی ہڈی کے مہروں میں جگہ پیدا کرتے ہوئے ریڑھ کی ہڈی کے قدرتی خم کو لمبا کرتے اور پھیلاتے ہیں۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اور بار بار مشقوں سے یہ پھیلانے والی ورزش پشت کے مسلز کو تقویت دیتی ہے جو مہروں کو درست انداز میں ایک سیدھ میں رکھنے کے لیے مددگار ہوتے ہیں۔ یہ آسن ریڑھ کی ہڈی کو پیچھے کی جانب الٹی سمت میں بھی زیادہ خم کھانے کے قابل بناتا ہے۔ اس طرح جب آپ اس مجموعے میں اس آسن میں آگے بڑھتے ہیں تو آپ کے پیچھے کی جانب خم والے آسنوں میں بھی بہتری آتی ہے۔ اگر آپ اپنے جسم کے کسی حصے کو دباتے ہیں مثال کے طور پر اپنے بازو کو تو یہ سرخ ہو جاتا ہے کیونکہ اس علاقے میں مزید خون آجاتا ہے۔ آگے کی جانب والا خم شکمی اعضا کو دباتا ہے اور تازے خون سے ان کو تقویت بخشتا ہے اور اس طرح سارے نظام انہضام کو تندرست رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ مجموعی طور پر یہ مجموعہ ذہن پر بھی فائدہ مند اثرات مرتب کرتا ہے۔

آگے کی جانب خم والے آسن میں اختراعات:

اس میں مکمل مہارت حاصل کرنے کے لیے آپ کو یہ سیکھنا ہوگا کہ ریڑھ کی ہڈی کی عین بنیاد سے آگے کی جانب کیسے جھکا جائے جبکہ آپ کے گھٹنوں کے پچھلے حصے فرش کے ساتھ لگے ہوں۔ ہاتھوں کو پکڑنے کے مختلف انداز آپ کی ریڑھ کی ہڈی اور کندھوں میں تناؤ کو تبدیل کرتے ہیں اور اس انداز میں مزید آگے کی جانب جانے میں مدد دیتے ہیں۔ اختراع 5 والا آسن اختیار کرنے کے لیے توازن کا اچھا فہم ہونے کے ساتھ ساتھ طاقت کی ضرورت بھی ہے۔ جبکہ اختراع 6 والا آسن دھڑ کو طاقت ور تناؤ اور شکمی اعضا کو تقویت دیتا ہے۔ پشی موتن آسن کی ان تمام اختراعات کو لمبے عرصے تک قائم رکھتے ہوئے جسم کو اس انداز میں لے جانے کی کوشش کرتے رہیں جس سے تناؤ میں اضافہ ہوتا رہے۔ آپ اپنی ریڑھ کی ہڈی کو کافی حد تک لمبا کر سکتے ہیں۔ وقت گزرنے کے ساتھ

آپ اپنے پیروں کو سر سے چھونے کے قابل ہو سکتے ہیں۔

اختراعات 1 اور 2:

1۔ اپنی ہتھیلیاں اپنے پیروں کے تلووں پر اس طرح لپیٹیں کہ آپ کی انگلیاں ایڑیوں پر ہوں۔ یہ اختراع آپ کی رانوں کے مسلز کے پھیلاؤ میں اضافہ کرتی ہے۔

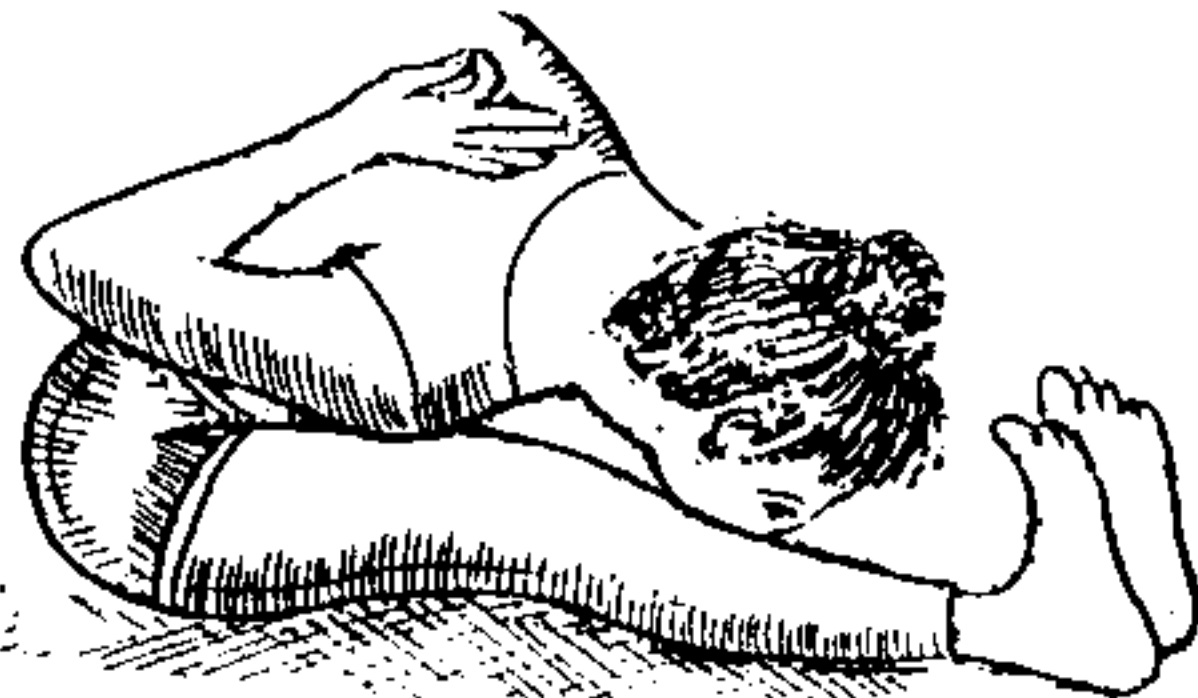
152

2۔ اپنی کہنیاں فرش پر رکھتے ہوئے دونوں ہاتھوں کی انگلیاں ایک دوسرے میں پھنسا کر اپنے پیروں کے محرابوں پر رکھیں۔

153

اختراع 3:

کہنیاں فرش پر رکھتے ہوئے اپنے بائیں بازو کو سیدھا پھیلا کر پاؤں سے آگے لے جائیں اور اپنی بائیں کلائی کو دائیں ہاتھ سے پکڑ لیں۔ انداز کو اختیار کرنے کے بعد ہاتھوں کو بدل کر دوبارہ دہرائیں۔

154

اختراع 4:

اپنی دونوں ٹانگیں اکٹھی رکھتے ہوئے اپنے سامنے پھیلا کر

155

سیدھے بیٹھ جائیں۔ اپنی دونوں ہتھیلیاں اپنی پشت پر ایک دوسرے کے ساتھ ملالیں۔ اب اپنے پیٹ اور پشت کے مسلز کو استعمال کرتے ہوئے اپنی ریڑھ کی ہڈی کی بنیاد سے آگے کی جانب جھکیں۔ یہ انداز کندھوں کو کھولتا ہے اور آپ اپنے جڑے ہوئے ہاتھوں سے اپنی ریڑھ کی ہڈی کو نرمی کے ساتھ نیچے دبا سکتے ہیں۔

اختراع 5:

اپنے گھٹنوں کو خم دیتے ہوئے اپنی چھاتی کے ساتھ لگا کر نیچے بیٹھ جائیں اپنے پنجوں کو پکڑ لیں اور اپنے رانوں پر متوازن ہوتے ہوئے تھوڑا سا پیچھے کی جانب جھکیں۔ اپنی رانیں چھاتی کے ساتھ لگاتے ہوئے اور اپنا سر اور ریڑھ کی ہڈی کو اپنے پیروں کی طرف کھینچتے ہوئے آہستہ آہستہ اپنی ٹانگیں سیدھی کریں۔ اپنے پیٹ کے مسلز کو مضبوط بنانے کے لیے اپنے ہاتھوں کی ہتھیلیاں نیچے اپنے پہلوؤں کے ساتھ رکھتے ہوئے اپنی ٹانگیں اٹھانے کی کوشش کریں۔

اختراع 6:

آگے کی جانب خم والے آسن میں اپنی بائیں کہنی اپنی دائیں پنڈلی کے سامنے والے حصے کے ساتھ فرش پر لاتے ہوئے اپنے جسم کو دائیں جانب بل دیں۔ اپنے جسم کو بل دینے کے لیے اپنی کہنی کو لیور کے طور پر استعمال کریں۔ اب اپنے دائیں پاؤں کو اپنے بائیں ہاتھ سے پکڑ لیں اور اپنے دائیں ہاتھ کو اپنے سر کے اوپر سے لے جا کر بایاں پاؤں پکڑ لیں۔ اپنی کہنیوں کے درمیان اپنے آپ کو جکڑ لیں معمول کے مطابق سانس لیتے ہوئے انداز کو قائم رکھیں پھر بائیں جانب بل دیتے ہوئے اسی عمل کو دہرائیں۔

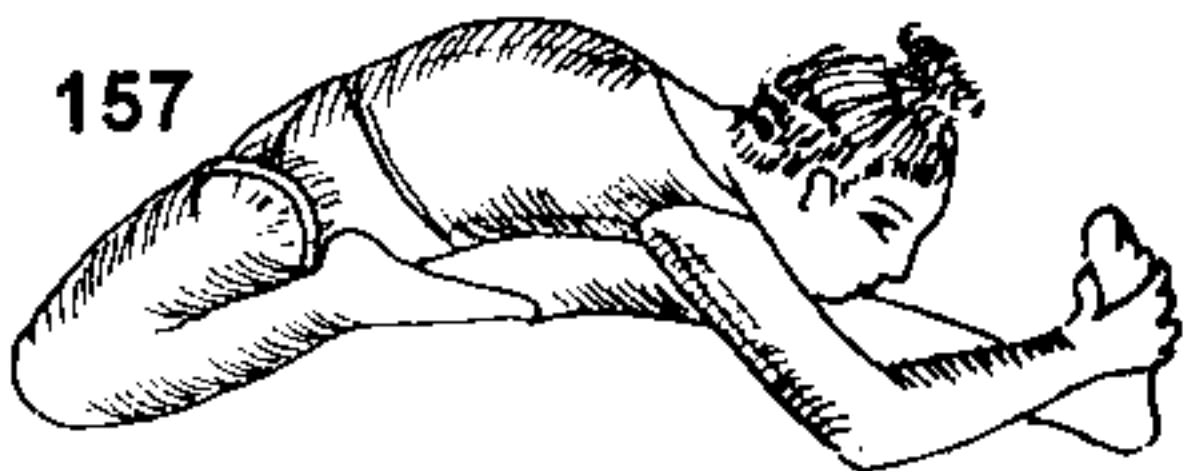
سر گھٹنے پر کا انداز (جنوسر آسن):

جنوسر آسن میں خم شدہ ٹانگ سہارا اور لیور کی طرح مدد فراہم کرتی ہے، جبکہ سیدھی ٹانگ دھڑ کے بوجھ سے پھیلتی ہے اور نتیجتاً ان کے مسلز نرم پڑتے ہیں۔ آپ محسوس کریں گے کہ دونوں ٹانگوں پر جھکنے کی نسبت آپ ایک ٹانگ پر زیادہ آگے تک جھک سکتے ہیں کیونکہ ایک وقت میں ایک طرف کو پھیلانا آسان ہوتا ہے۔ آسنوں کا یہ سلسلہ تمام شکمی

اعضا پر طاقتور اثرات رکھتا ہے۔ جنوسر آسن میں ان کی جو مالش ہوتی ہے نیم کنول آسن میں یہ انداز اختیار کرتے ہوئے اس میں بہت زیادہ اضافہ ہو جاتا ہے۔ اختراعات 2 اور 3 کی بل کھانے والی حرکات جسم کے اندر گہرائی تک اثر انداز ہوتی ہیں جس کی وجہ سے پورے نظام کی صفائی ہوتی ہے اور سارا جسم دبلا ہو جاتا ہے۔ اوپر جاتی ہوئی قولون (بڑی آنت کا نیچے والا حصہ) کو تقویت دینے کے لیے ہر آسن کا آغاز دائیں ٹانگ پر جھکتے ہوئے کریں اس کے بعد نیچے جاتی ہوئی قولون کو تقویت دینے کے لیے بائیں ٹانگ پر جھکیں۔ اختراع 2 میں اپنی چھاتی کو آگے کی جانب لے جانے کی کوشش کریں۔ جب آپ بغیر کسی کوشش کے انداز اختیار کرنے کے قابل ہو جائیں تو اختراع 3 کی طرف جائیں۔

156

1۔ اپنی ٹانگیں اپنے سامنے رکھتے ہوئے سیدھے بیٹھ جائیں، اپنی دائیں ٹانگ کو خم دے کر اپنی ایڑی کو پیڑو کے نیچے لے آئیں اور تلوے کو بائیں ران کے ساتھ دبا کر رکھیں۔ دونوں ہتھیلیوں کو ساتھ ملاتے اپنے بازو سیدھے اپنے سر کے اوپر پھیلا دیں۔ سانس اندر لیں۔

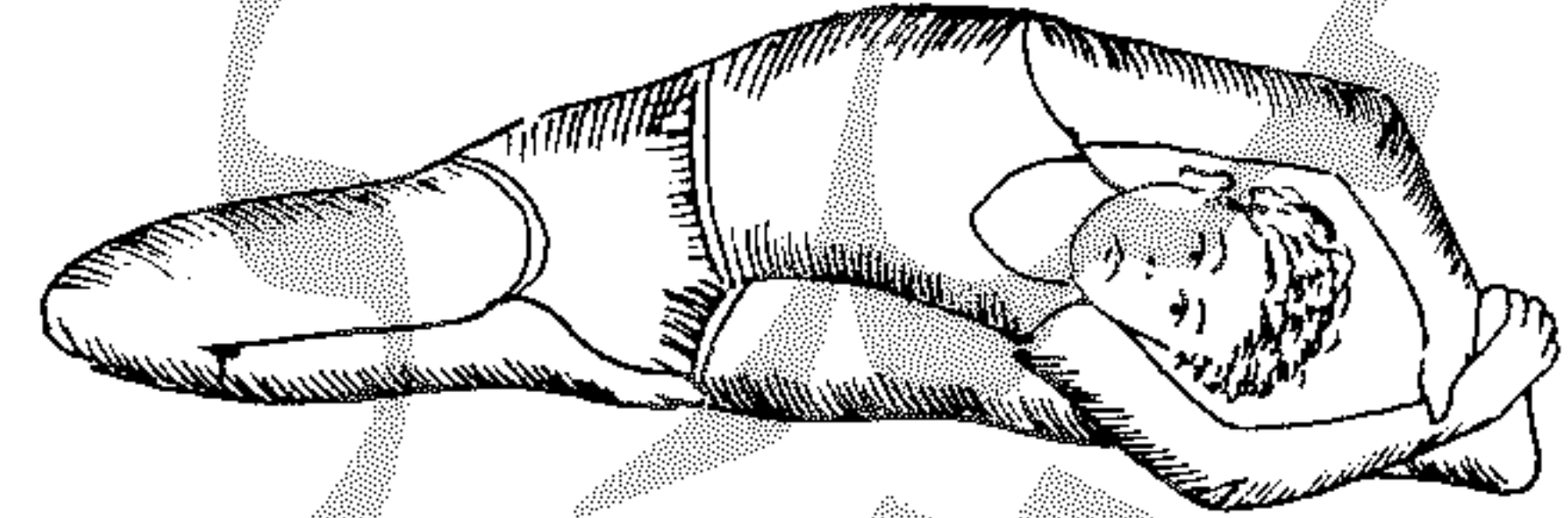
157

2۔ سانس باہر نکالیں اور اپنی ریڑھ کی ہڈی کی بنیاد سے آگے کی جانب جسم کو خم دیں۔ اپنے پاؤں کو دونوں ہاتھوں سے پکڑتے ہوئے

اپنا سر اپنی ٹانگ پر جس قدر آگے تک لے جاسکتے ہیں لے جائیں۔ اسی انداز کے اندر رہتے ہوئے گہرا سانس لیں پھر اسے آہستہ آہستہ باہر نکالیں۔

158

اختراع 1:

اپنا بایاں پاؤں نیم کنول کے انداز میں رکھیں۔ اپنے بازوؤں کو اپنی پشت سے گزارتے ہوئے پاؤں کو پکڑ لیں۔ اندر سانس لیں۔ اب سانس باہر نکالیں اور اپنی بائیں ٹانگ پر آگے کی جانب جھک جائیں اگر یہ مشکل محسوس ہو تو اپنا پاؤں پکڑے بغیر آگے کی جانب جھک جائیں۔

159

اختراعات 2 اور 3:

2۔ اپنے گھٹنے کو پیچھے کی جانب دھکیل کر بائیں پاؤں کے ساتھ سیدھا لے آئیں۔ سانس باہر نکالیں دائیں جانب جھک جائیں۔ دائیں بازو کو پیچھے رکھنے کیلئے پاؤں کو پکڑتے ہوئے کہنی کو لیور کے طور پر استعمال کریں۔

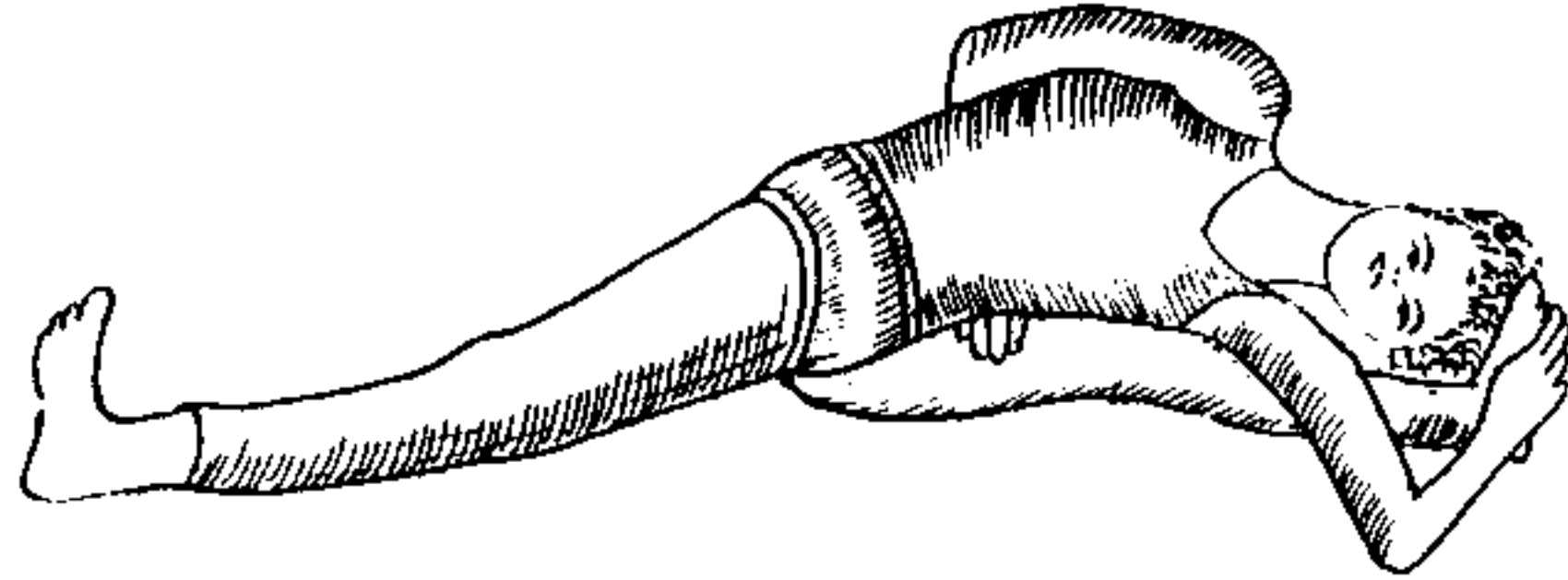
3۔ بائیں ہاتھ کو چھوڑ دیں۔ سر کو فرش پر لانے کے لیے کندھے کو باہر کی جانب حرکت دیں۔ اب سر کو گھماتے ہوئے واپس ٹانگ کے اوپر لے کر آئیں چہرہ اوپر کی جانب رکھیں اور پاؤں پکڑ لیں۔

ٹانگیں اطراف میں لے جا کر جسم کو بل دینا:

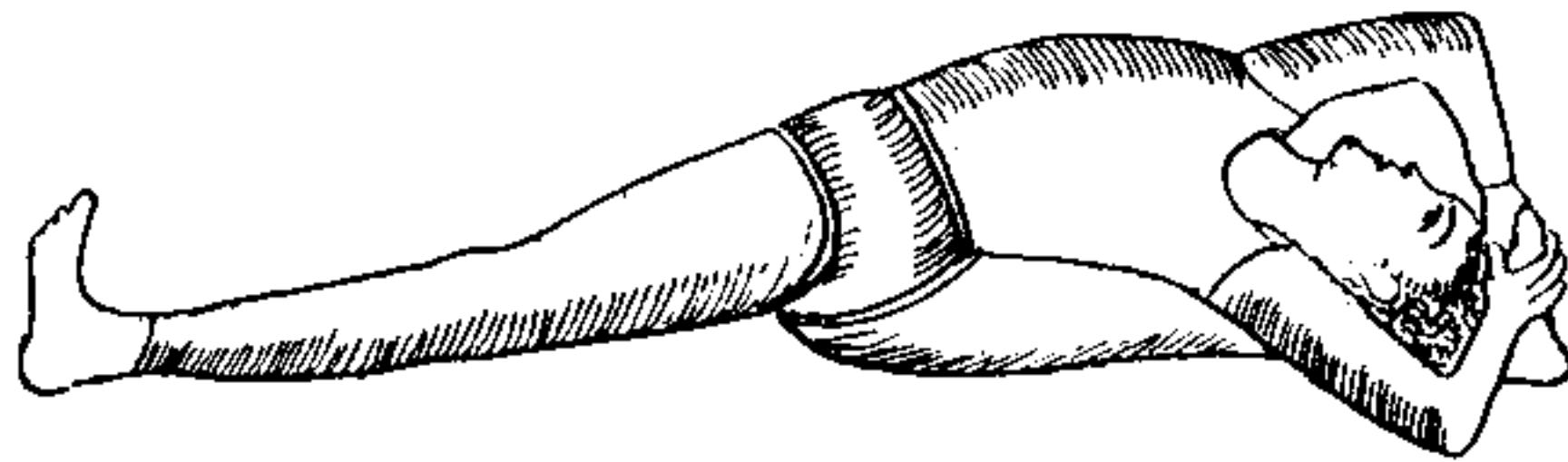
جسم کو اچھی طرح پھیلانے والا ایک عمل، انگڑائی کی طرح ہوتا ہے اگر آپ اسے مکمل نہیں کرتے تو آپ بے اطمینانی کا شکار رہتے ہیں۔ آہستہ آہستہ اپنی ٹانگوں کو

ایک دوسرے سے دور کرتے چلے جائیں۔ مشق کے ساتھ بتدریج یہ بالکل اطراف میں چلی جائیں گی۔ یہ دونوں آسن شروع کرنے سے پہلے اپنی ٹانگوں کو کولہوں سے گھماتے ہوئے آسانی کے ساتھ ایک دوسری سے جتنی دور لے جاسکتے ہیں لے جائیں۔ آپ ان کو جتنا زیادہ پھیلالیں گے اطراف میں بل کھانا اتنا ہی آسان ہوگا۔ اپنے دھڑ کو ایک طرف جھکاتے ہوئے اپنی ریڑھ کی ہڈی کو لمبائی میں کھینچنے کی کوشش کریں تاکہ آپ کا سر بالکل آپ کے پاؤں کے اوپر آسکے۔ جب مکمل آسن اختیار کرلیں تو تناؤ میں اضافے اور توازن میں مدد کے لیے اپنے پنجے کو سر کی جانب کھینچیں اور ایڑی کو باہر کی جانب دھکیلیں۔

اختراع 1:

160

اپنا دایاں ہاتھ پشت کی جانب سے گزارتے ہوئے اپنی بائیں ران کو اندر کی جانب سے پکڑ لیں۔ سانس باہر نکالیں اور اپنا دھڑ بائیں ٹانگ پر لٹا دیں۔ اپنے بائیں ہاتھ سے پاؤں کو پکڑ لیں۔

اختراع 2:

161

اختراع 1 سے دایاں ہاتھ ران سے ہٹا کر بایاں پاؤں پکڑ لیں اپنی بائیں کہنی اور کندھا ٹانگ سے دور ہٹالیں۔ اب اپنا سر پنڈلی کے اوپر والے حصے پر ٹکا کر چہرہ اوپر کی جانب کر لیں۔

ٹانگوں اور بازوؤں کو پھیلانا:

162

ہستھاپدآسن کی ان دو اختراعات میں جب آپ آگے کی جانب جھکتے ہیں تو آپ کے جسم کے وزن سے آپ کی ٹانگیں تھوڑی سی گھومتی اور پھیلتی ہیں۔ کشش ثقل آپ کے جسم کو نیچے لے جانے میں مدد دیتی ہے۔ ٹانگوں پر ضرورت سے زیادہ تناؤ کو روکنے کے لیے شروع میں اپنا زیادہ تر وزن ہاتھوں پر سہارنے کی کوشش کریں۔ تھوڑا تھوڑا کر کے ہاتھ آگے کی جانب لے جاتے جائیں یہاں تک کہ آپ کی کہنیاں فرش سے چھونے لگ جائیں۔ جب آپ کی ٹھوڑی اور چھاتی فرش سے چھونے لگے گی تو آپ کی اندرونی رانیں کافی حد تک پھیل چکی ہوں گی۔

اختراع 1 اور 2:

163

1۔ سانس باہر نکالیں اور ہاتھوں کو فرش پر تھوڑا تھوڑا آگے کی جانب سرکاتے ہوئے آگے کی جانب جھکتے جائیں۔ یہاں تک کہ آپ کی ٹانگیں اور ریڑھ کی ہڈی دونوں زیادہ سے زیادہ حد تک پھیل جائیں۔

164

2۔ اپنی ٹانگیں باہر کو پھیلائیں اور اپنے پاؤں کے انگوٹھوں کو پکڑ لیں اب چھاتی کو آگے لے جاتے ہوئے اور اپنی ٹانگیں باہر کو پھیلاتے ہوئے آگے کو جھکیں۔

کچھوے کا انداز:

''کورم آسن'' اختیار کرنے کے لیے اپنی ٹانگیں پھیلا کر بیٹھ جائیں۔ گھٹنے اوپر ہوں اور پیروں کے تلوے فرش کے ساتھ لگ رہے ہوں۔ آگے کو جھکیں اور اپنے بازو اور کندھے اپنے گھٹنوں کے نیچے لے آئیں۔ جبکہ ہاتھ پیچھے کی جانب نکلے ہوں اور ہتھیلیاں نیچے کی طرف ہوں۔ آہستہ آہستہ اپنی ٹانگیں باہر کو پھیلائیں اور اپنا دھڑ آگے کو دھکیلیں۔

کچھوے کے متوازن انداز:

یوتھیتھا کورم آسن کیلئے سانس اندر لیں پھر باہر نکالیں۔ اپنی دائیں ٹانگ اٹھائیں اور اسے اپنے سر کے پیچھے لے جائیں۔ اب دوسری ٹانگ اٹھا کر اسے دائیں ٹانگ کے پیچھے لے جائیں اور ٹخنوں کو آپس میں جکڑ لیں اسی انداز میں رہتے ہوئے معمول کے مطابق سانس لیں۔ سانس اندر لیتے ہوئے اپنا جسم اٹھائیں اور اپنے ہاتھوں پر متوازن کریں۔

ڈھلوان سطح:

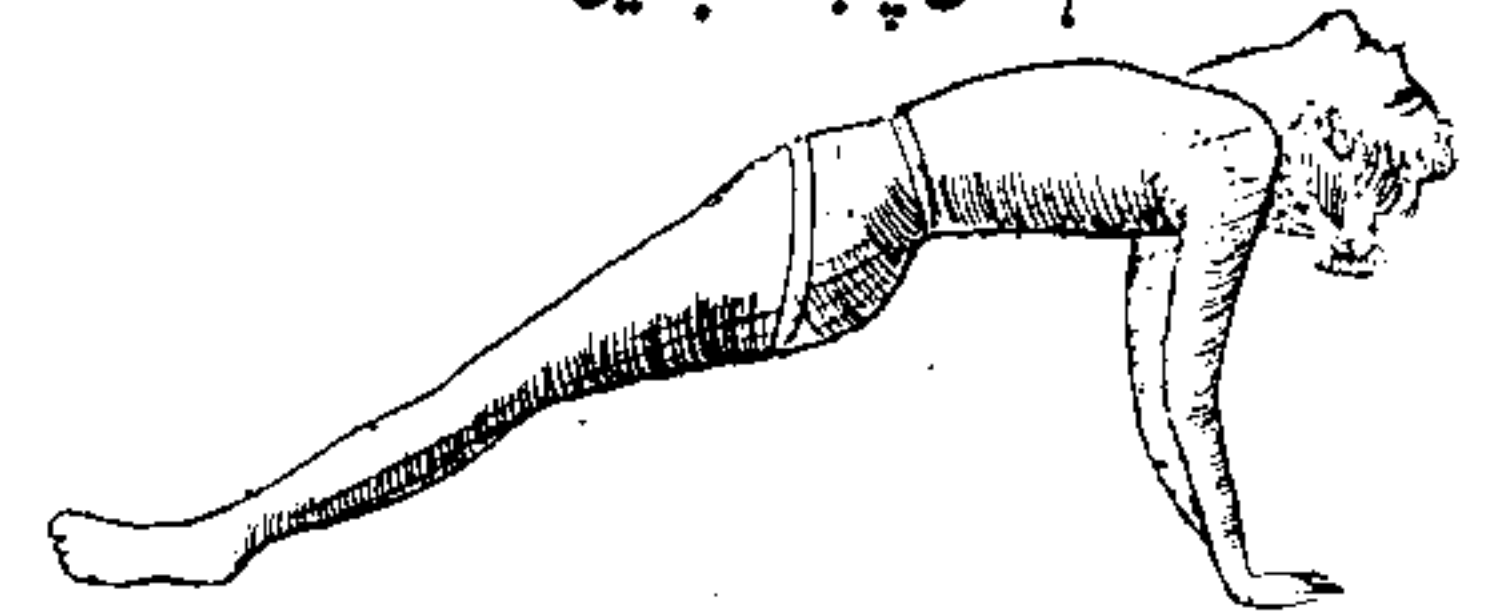
یہ آسن آگے کی جانب خم کے الٹ انداز ہے اور اس میں شامل تمام آسنوں کی تکمیل کرتا ہے بالکل ایسے ہی جس طرح مچھلی آسن کندھے کے بل آسنوں کی تکمیل کرتا ہے۔ آپ اپنا سر اور ریڑھ کی ہڈی اپنی ٹانگوں پر لانے کے بعد اب اپنا جسم اوپر کی جانب اٹھاتے ہیں اور سر کو پیچھے کی جانب گراتے ہیں یہ عمل آپ کے جسم کے سامنے والے حصے کو مکمل طور پر سر سے لے کر پاؤں تک تناؤ دیتا ہے۔ آپ اپنے کولھوں کو جتنا اوپر لے کر

جائیں گے اتنا ہی زیادہ تناؤ میں اضافہ ہوگا اور آپ کی ٹانگیں، کندھے اور بازو تقویت حاصل کریں گے۔ جب آپ اپنے کولھے کافی اوپر لے آتے ہیں تو آپ کی ریڑھ کی ہڈی اور پشت کے مسلز آپ کے جسم کو سہارا دینے میں مددگار ہوتے ہیں۔

ان اختراعات کی مشق آپ کے جسم کے تمام حصوں کو باری باری تقویت پہنچاتی ہے اور آپ کو اپنے جسم کے دائیں اور بائیں حصے میں کسی قسم کے عدم توازن کا بھی پتا چل جاتا ہے۔ شروع میں ان آسنوں کو اختیار کرنے میں آپ کو دقت کا سامنا ہو سکتا ہے یا ان میں اپنے توازن کو برقرار رکھنے میں مشکل پیش آ سکتی ہے۔ وقفے وقفے سے درمیان میں آرام کرتے ہوئے ان کی مشق جاری رکھیں، وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ آپ کا جسم اس قدر مضبوط ہو جائے گا کہ آپ ان اختراعات کے پورے سلسلے پر عمل کر سکیں۔

165

1۔ اپنی ٹانگیں اپنے سامنے جوڑ کر بیٹھ جائیں اور اپنی ہتھیلیاں اپنے پیچھے فرش پر ہموار ٹکا دیں آپ کی انگلیاں جسم سے باہر کی جانب ہونی چاہئیں۔ تھوڑا سا اپنے ہاتھوں پر جھک جائیں۔

166

2۔ اپنی ہتھیلیوں پر دباؤ ڈالتے ہوئے اپنے کولھے جتنے اوپر اٹھا سکتے ہیں اٹھا لیں اور اپنے پاؤں فرش پر ہموار لے آئیں۔ اپنی ٹانگیں سیدھی رکھیں اور اپنا سر پچھلی جانب گرا دیں۔ اس ڈھلوان سطح کو چند گہرے سانسوں تک برقرار رکھیں۔

اختراع 1:

167

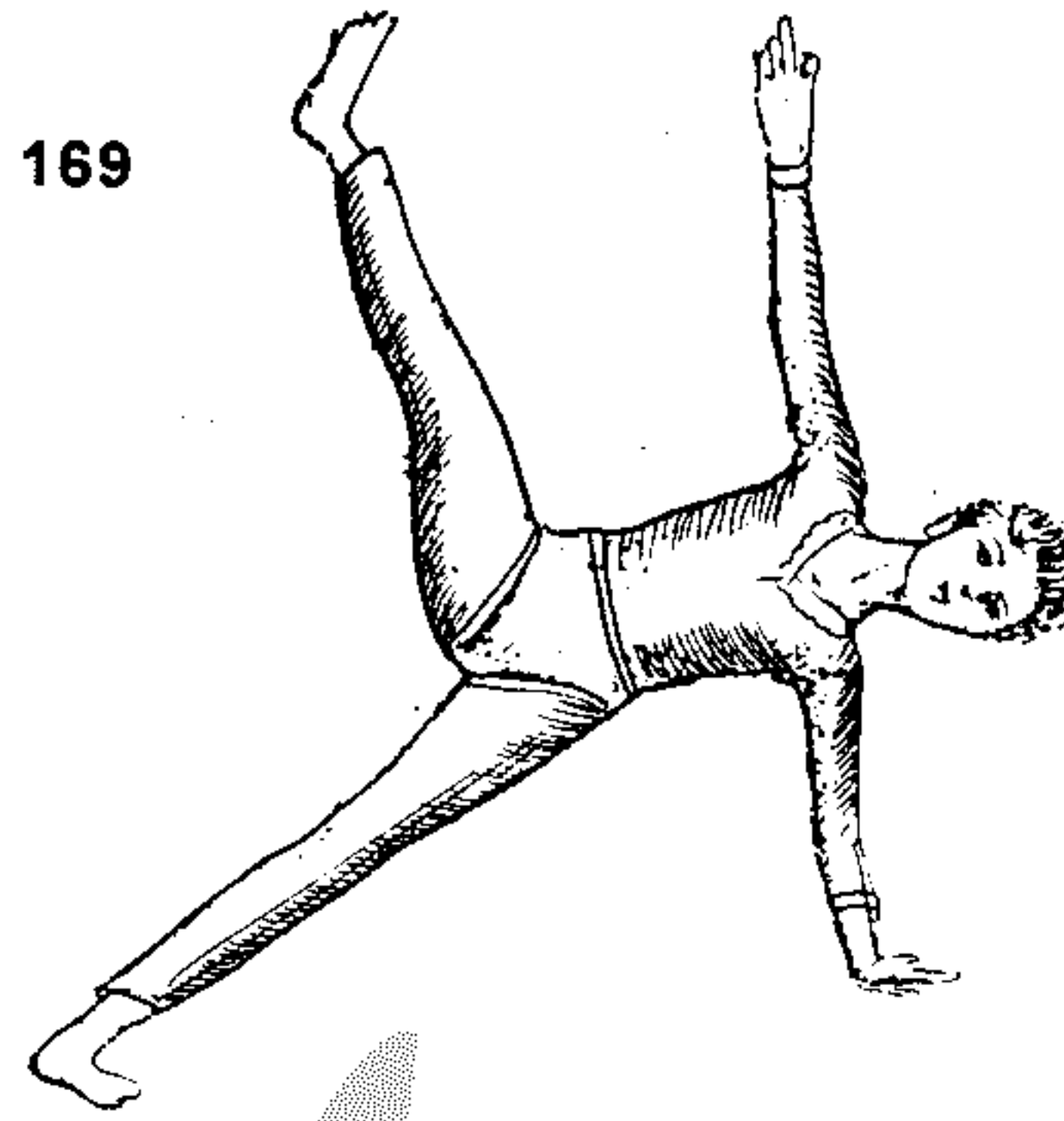
ڈھلوان سطح میں رہتے ہوئے۔ سانس اندر لیں اور اپنا بایاں پاؤں فرش پر ہموار رکھتے ہوئے دائیں ٹانگ سیدھی اوپر اٹھا لیں گہرے سانس لیتے ہوئے اس انداز کو برقرار رکھیں۔ پھر ٹانگ واپس نیچے لے آئیں اور دوسری ٹانگ اٹھاتے ہوئے یہی عمل دہرائیں۔

اختراع 2:

168

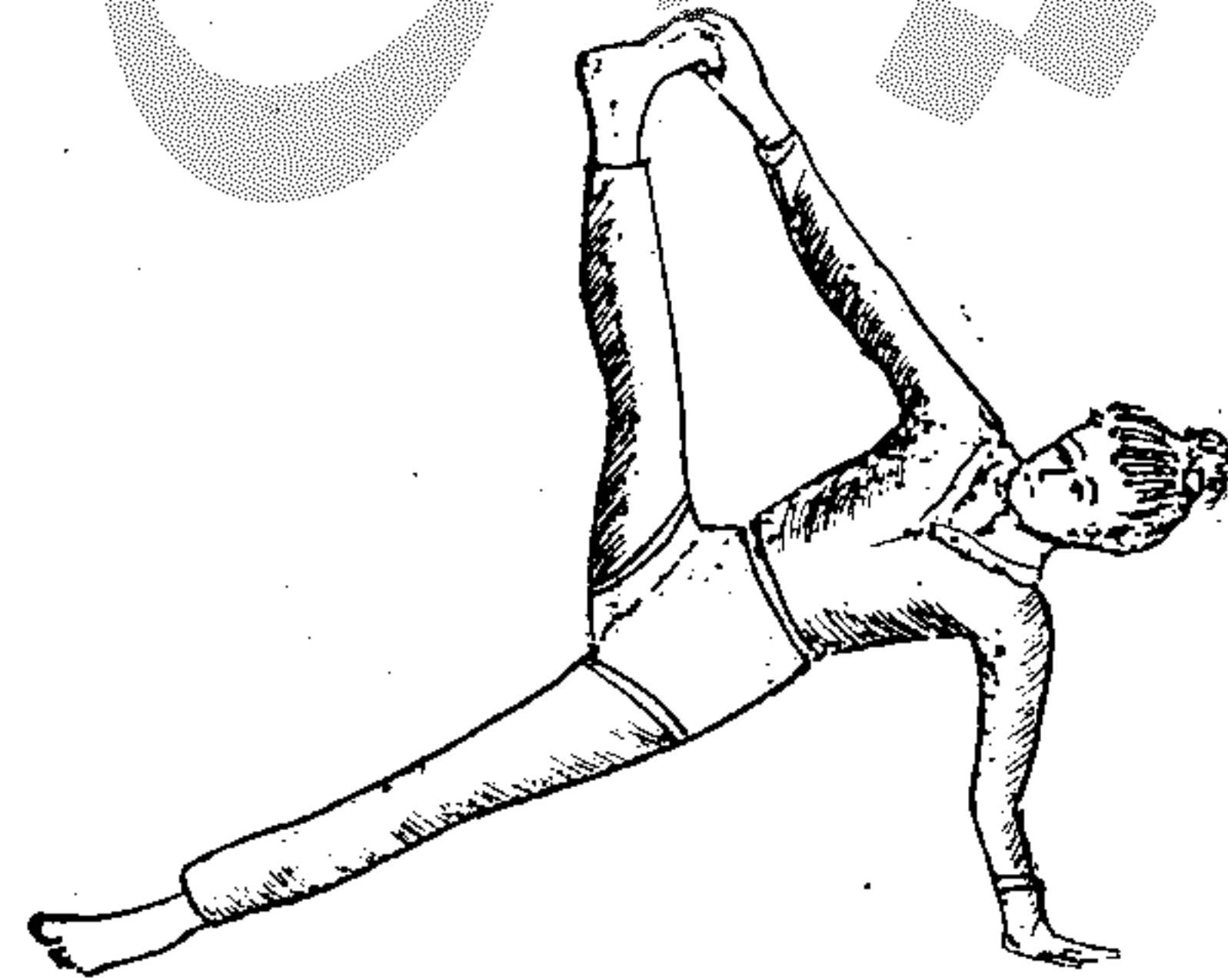
ڈھلوان سطح میں رہتے ہوئے سانس اندر لیں اور اپنا دایاں بازو سیدھا اوپر اٹھا لیں، آپ کو تھوڑا سا بائیں جانب جھکنا پڑے گا۔ تھوڑی دیر تک اس انداز کو برقرار رکھنے کے یہی عمل بائیں بازو سے دہرائیں۔

اختراع 3:

ڈھلوان سطح میں رہتے ہوئے اپنا وزن بائیں ہاتھ اور بائیں پاؤں کی باہر والی سطح پر منتقل کریں، اور اپنا دایاں بازو اور دائیں ٹانگ سیدھی اوپر اٹھائیں۔ جب آپ اس انداز کو برقرار رکھے ہوئے ہوں تو آپ کی نگاہیں سامنے کی طرف اور معمولی سی اوپر کی جانب ہونی چاہئیں۔ پھر واپس ڈھلوان سطح میں آ جائیں اور یہی عمل بائیں بازو اور بائیں ٹانگ سے دہرائیں۔

169

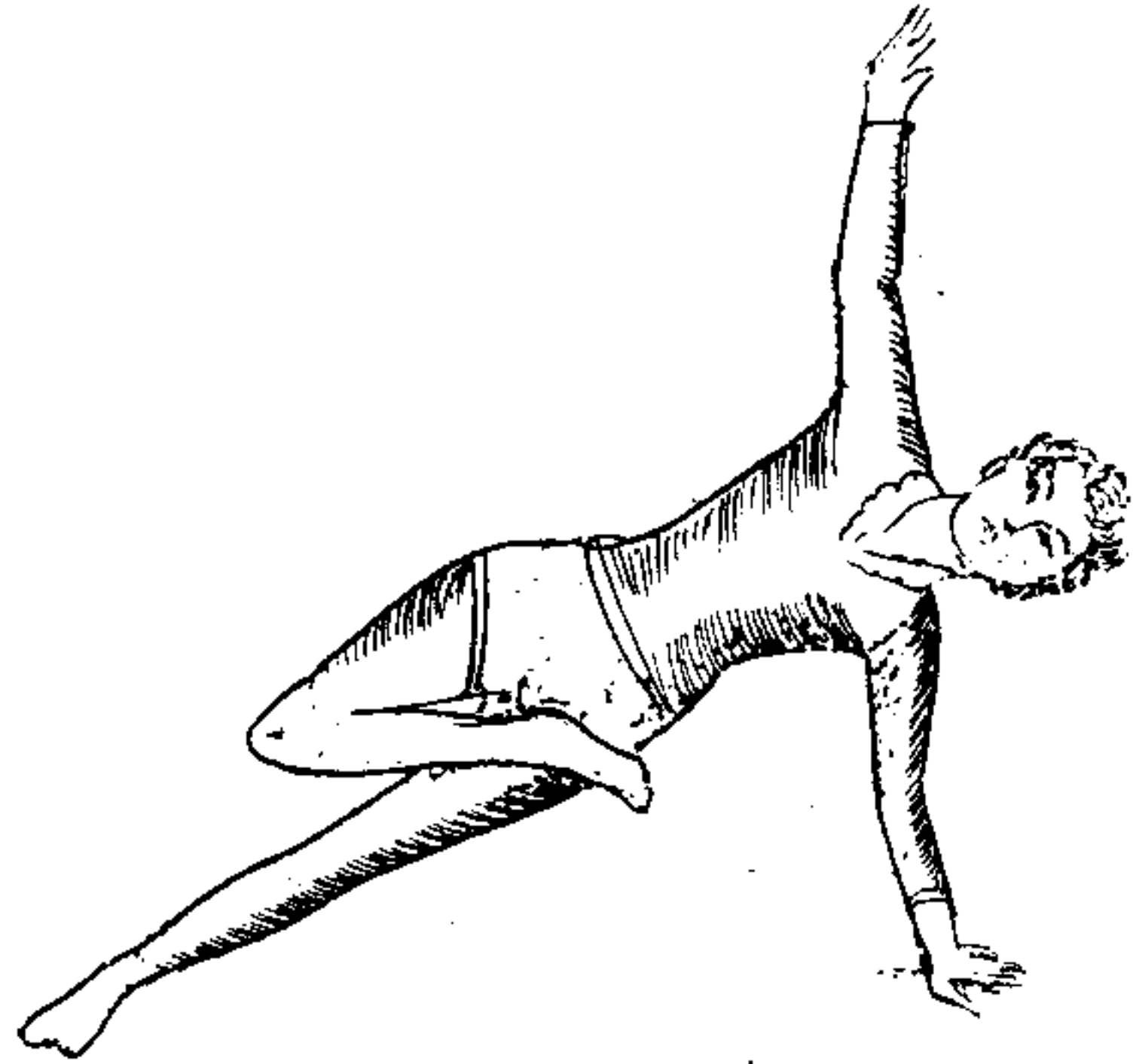
170

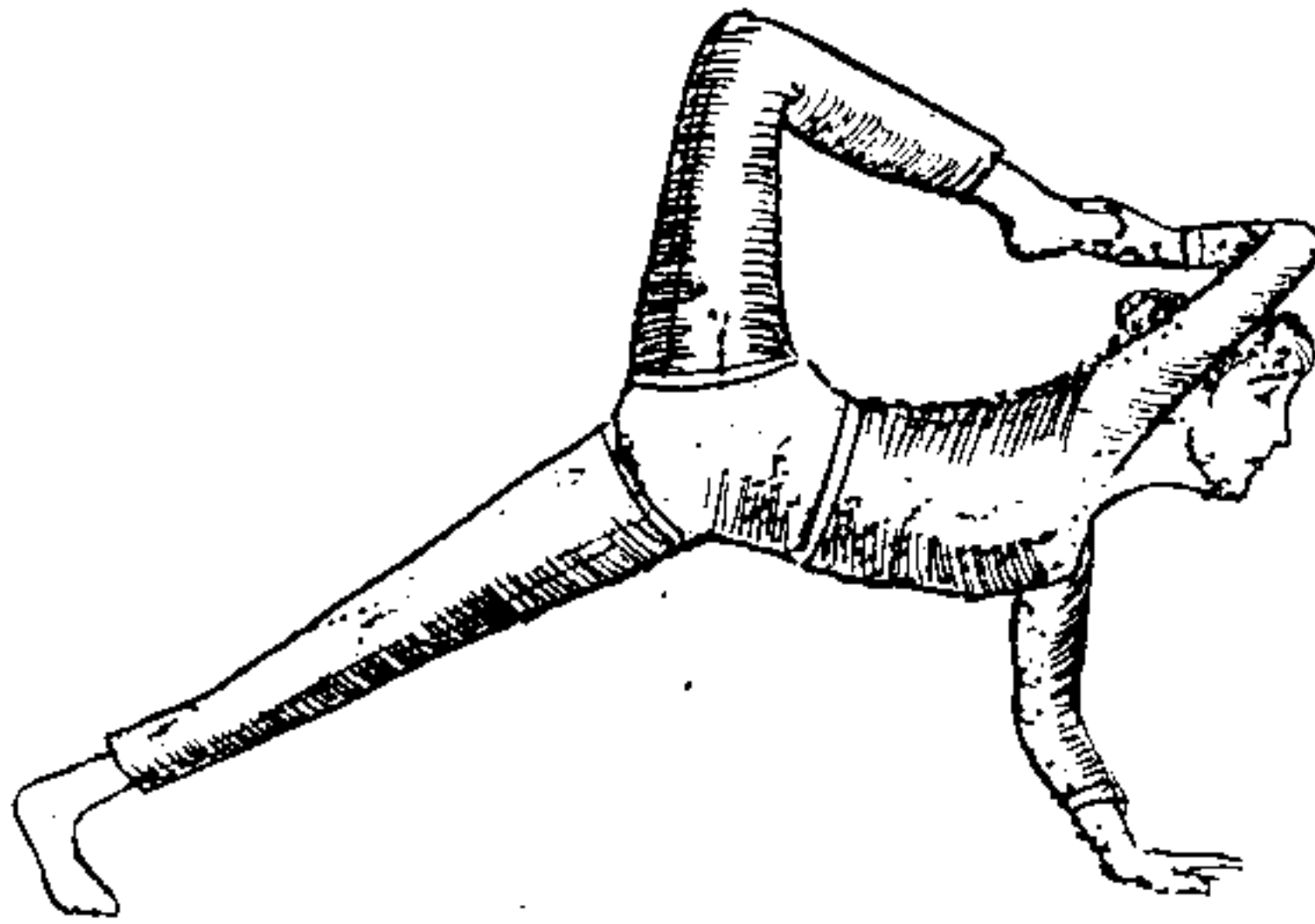
اختراع 4:

اختراع 3 والے انداز کو اختیار کریں، لیکن دائیں پاؤں کو دائیں ہاتھ سے پکڑ لیں۔ اس انداز کو برقرار رکھنا اختراع 3 کے انداز کی نسبت آسان ہے۔ یہی عمل دوسری جانب بھی دہرائیں۔

اختراع 5:

ڈھلوان سطح سے اپنی دائیں ٹانگ کو نیم کنول کے انداز میں لے آئیں۔ اپنا

وزن بائیں بازو اور ٹانگ پر منتقل کرتے ہوئے دایاں بازو سیدھا اوپر اٹھالیں۔ تھوڑی دیر تک انداز کو برقرار رکھیں پھر دوسری طرف یہی عمل دہرائیں۔

171

اختراع 6:

اختراع 3 کو اختیار کرتے ہوئے اپنے دائیں گھٹنے کو خم دیں اور پیچھے جا کر پاؤں کو دائیں ہاتھ میں پکڑ لیں۔ (دیکھیں صفحہ 166) اپنے جسم کو تھوڑا سا مزید بائیں جانب گھمائیں یہاں تک کہ آپ کا دھڑ تقریباً فرش کی جانب ہو جائے اور دائیں پاؤں کو اپنے سر کی جانب کھینچیں۔ یہی عمل دوسری جانب بھی دہرائیں۔

172

پیچھے کی جانب خم والے آسنوں کا مجموعہ

آگے کی جانب خم میں ریڑھ کی ہڈی کو پھیلانے کے بعد اب چھاتی اور پیٹ کو

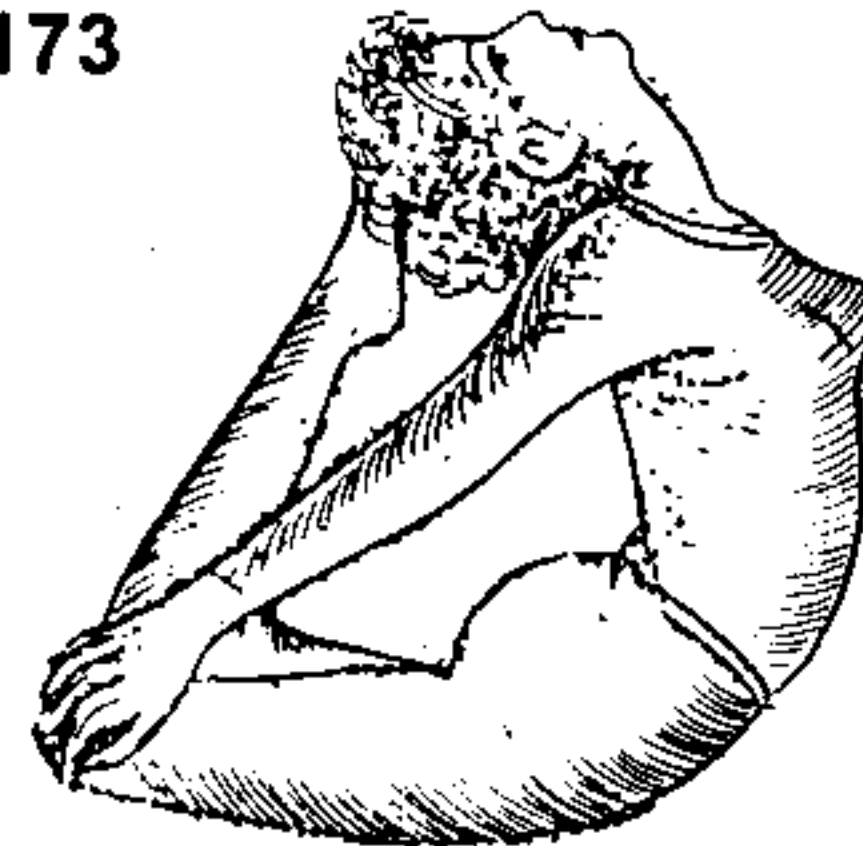
کھولتے ہوئے اور گہرے سانس لینے کے عمل کو آسان بناتے ہوئے آپ اپنی ریڑھ کی ہڈی کے مہروں کو آپس میں دبائیں گے اور اپنے جسم کے سامنے والے سارے حصے کو تناؤ دیں گے۔ کچھ لوگ پیچھے کی جانب خم میں اس قدر لطف محسوس کرتے ہیں کہ وہ دوسرے آسن چھوڑ کر صرف اسی آسن کی مشق شروع کر دیتے ہیں۔ اپنی ریڑھ کی ہڈی کو صحت مند رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ آگے کی جانب خم اور پیچھے کی جانب خم میں توازن برقرار رکھیں۔ حقیقت میں پیچھے کی جانب خم کی ایک سخت نشست کے بعد ضروری ہے کہ تھوڑا سا وقت آگے کی جانب خم پر بھی صرف کیا جائے تاکہ آپ کی ریڑھ کی ہڈی اپنی قدرتی حالت کو برقرار رکھ سکے۔ ایک اور عام غلطی جو لوگ کرتے ہیں وہ محض ایک ہی حصے کو (عموماً پشت کا نچلا حصہ) ''خم دیئے جانا ہے۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ آہستہ آہستہ اور پورے ضبط کے ساتھ آسن کو اختیار کریں اور اسی طرح اس سے باہر آئیں یعنی اس دوران آپ حرکات کو اپنی گردن سے لے کر ریڑھ کی ہڈی کے نچلے سرے تک بتدریج محسوس کریں۔

شیش ناگ اختراعات:

جب آپ کی پشت کے مسلز طاقت ور ہو جائیں گے اور آپ کی ریڑھ کی ہڈی کافی حد تک لچکیلی ہو جائے گی تو آپ اپنے بازوؤں کے سہارے کے بغیر بڑی آسانی کے ساتھ بھجنگ آسن اختیار کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔ اب آپ اس قابل بھی ہو چکے ہیں کہ اپنے بازو اٹھا کر اپنے ہاتھوں سے گھٹنوں یا پیروں کو پکڑ لیں اور اپنے جسم کو کھینچ کر مزید پیچھے لے جا سکیں۔ یہ اختراعات پشت کے اوپر والے حصے کو زیادہ تسلی بخش تناؤ دیتی ہیں اور جسم کو گول حالت میں لاتے ہوئے ''پران'' کے بہاؤ کے لیے چکر کو مکمل کر دیتی ہیں۔

اختراعات 1 اور 2:

173

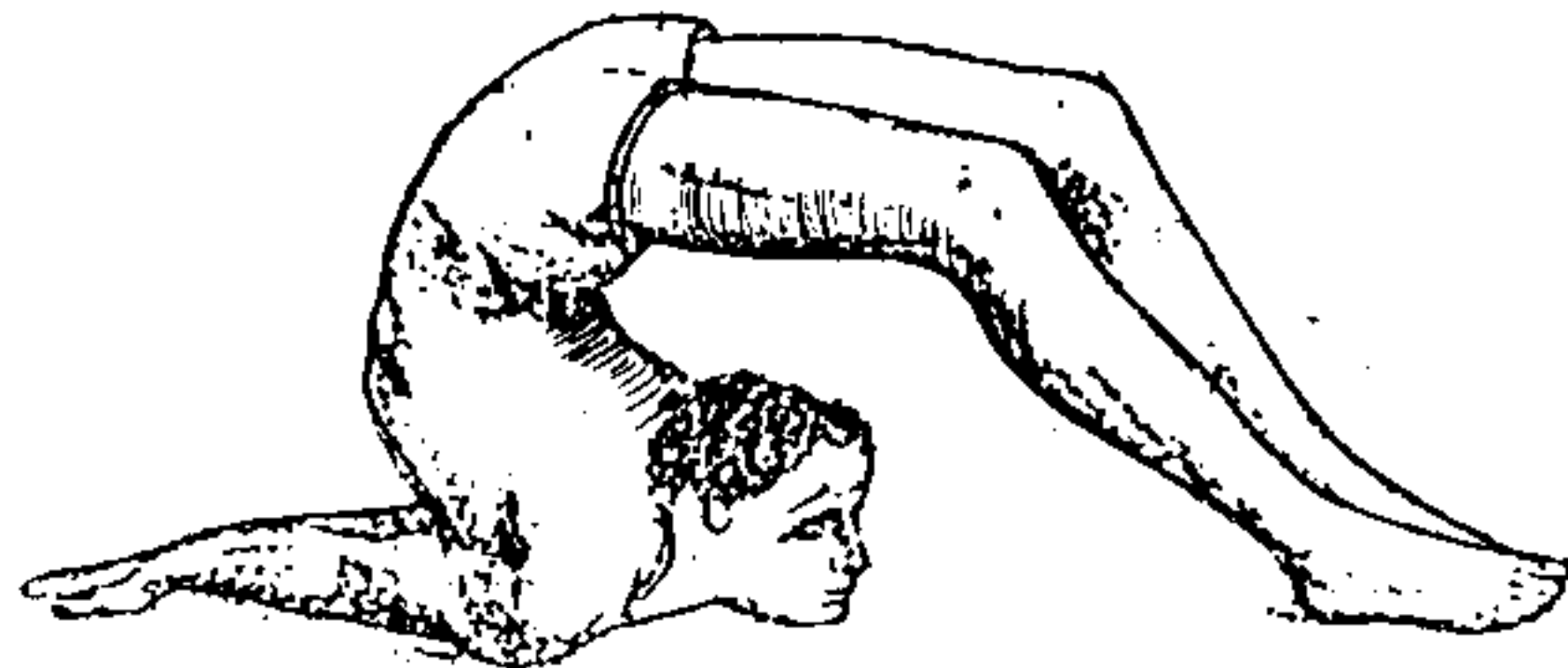
1۔ مکمل شیش ناگ کے انداز سے ایک ہاتھ کو اپنے سامنے کی جانب بالکل درمیان میں لے آئیں۔ دوسرے ہاتھ

سے پیچھے جا کر اپنے گھٹنے کو پکڑ لیں اس طرح سہارا دیتے ہوئے پہلے ہاتھ کو بھی پیچھے لے جائیں اور دوسرا گھٹنا بھی پکڑ لیں۔ اپنی ریڑھ کی ہڈی کے خم میں اضافے کے لیے سانس باہر نکالتے ہوئے گھٹنوں کو کھینچیں۔

اس اختراع سے باہر نکلنے کے لیے انہی مراحل پر الٹا عمل کریں۔

2۔ اپنے آپ کو ایک ہاتھ پر سہارا دیتے ہوئے دوسرے ہاتھ کو پیچھے لے جائیں اور دونوں پاؤں پکڑ لیں (پاؤں اس انداز سے پکڑیں جیسے صفحہ 166 پر دکھایا گیا ہے) اب پہلے ہاتھ کو بھی پیچھے لے جائیں اور دونوں پاؤں' متعلقہ ہاتھوں میں پکڑ لیں اور اپنے پاؤں اوپر کی جانب کھینچیں۔

ٹڈی آسن میں اختراعات:

ان اختراعات میں آپ ٹڈی یا سلبھ آسن کی طرح ٹانگیں اوپر اٹھانے کے بجائے آپ ٹانگوں اور ریڑھ کی ہڈی کو لمبا کرتے ہوئے جسم کو بڑھا کر آگے لے جاتے ہیں۔ جب آپ اپنا وزن بازوؤں پر ڈالے بغیر سلبھ آسن کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں تو آپ ان اختراعات پر عمل کر سکتے ہیں۔ یہاں آپ کے بازو آپ کی ٹانگوں کو کولھوں سے باہر کی جانب دھکیلتے ہیں اور جسم کو ریڑھ ہڈی کے اوپر والے حصے اور گردن سے پیچھے کی جانب خم دیتے ہیں۔ ان اختراعات کو اختیار کرنے سے پہلے اپنے بازو اور کندھے کھینچ کر سر سے دور لے جائیں اور اپنی ٹھوڑی کو فرش پر آگے کی جانب دھکیلیں' اس طرح آپ کی ریڑھ کی ہڈی کے پھیلاؤ میں اضافہ ہوگا اور دباؤ میں کمی آئے گی۔ اپنا وزن ٹانگوں سے واپس بازوؤں پر منتقل کرتے ہوئے آہستہ آہستہ آسن سے باہر آئیں۔

174

اختراع 1:

اپنی ٹانگیں ساتھ جوڑ لیں اور انہیں اپنے سر سے آگے لے جائیں۔ جب آپ کے پاؤں آخر کار فرش تک پہنچ جائیں اپنا کچھ وزن ان پر منتقل کر دیں۔

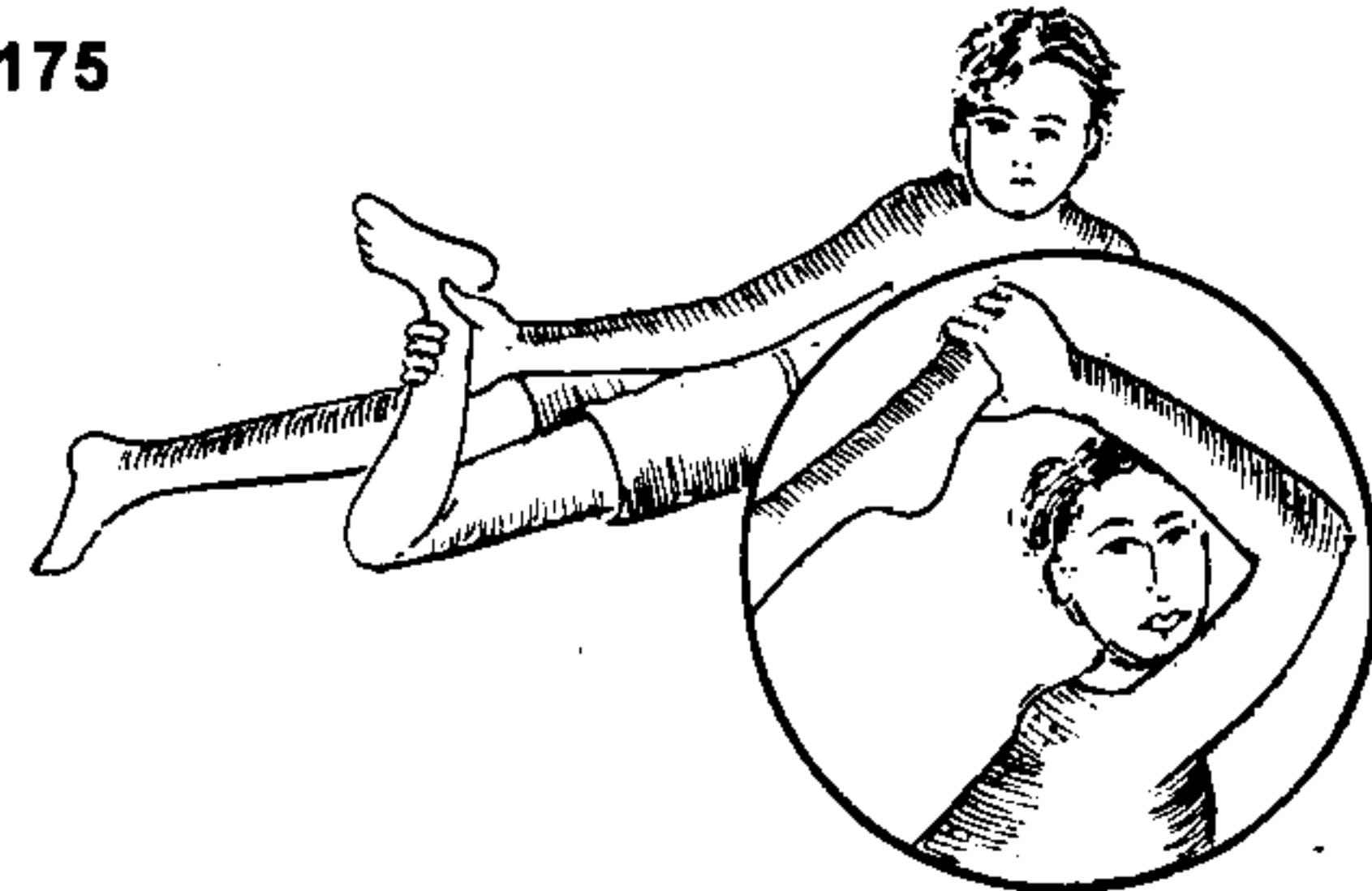
اختراع 2:

اپنی ٹانگیں علیحدہ کریں اپنی ایڑیوں کو آگے دھکیلتے ہوئے انہیں اپنے سامنے پھیلا دیں۔ جب یہ افقی حالت میں آجائیں تو انہیں آپس میں ملا لیں۔ توازن قائم رکھنے کے لیے آپ کو اپنے کولھے اتنے پیچھے لانے پڑیں گے کہ آپ کی ٹانگوں کا وزن برابر ہو جائے۔

پیچھے کی جانب خم میں ہاتھوں سے پکڑنا:

ہاتھوں سے پکڑنے کا یہ طریقہ بہت سے آسنوں بشمول دھنور آسن اور کبوتر آسن میں استعمال ہوتا ہے۔ دایاں بازو اپنے پہلو میں پیچھے کی جانب سیدھا پھیلا دیں آپ کی ہتھیلی نیچے کی جانب ہو۔ اپنے ہاتھ کو دائیں جانب اس طرح گھمائیں کہ ہتھیلی اوپر کی جانب ہو جائے اور انگوٹھا آپ کی پشت کی جانب ہو۔ اب اپنے جسم کو تھوڑا سا دائیں جانب گھماتے ہوئے بازو پیچھے لے جائیں اور اپنے دائیں پاؤں کو باہر کی طرف سے دائیں ہاتھ سے اس طرح پکڑیں کہ آپ کا انگوٹھا تلوے پر ہو اور انگلیاں اوپر والے حصے پر ہوں اپنی کہنی کو خم دیتے ہوئے اسے باہر اور اوپر کی جانب گھمائیں اور اپنے پاؤں کو آگے کی سمت میں کھینچیں۔

آسن کی ضرورت کے مطابق یہی عمل بائیں ہاتھ اور بائیں پاؤں سے دہرائیں۔

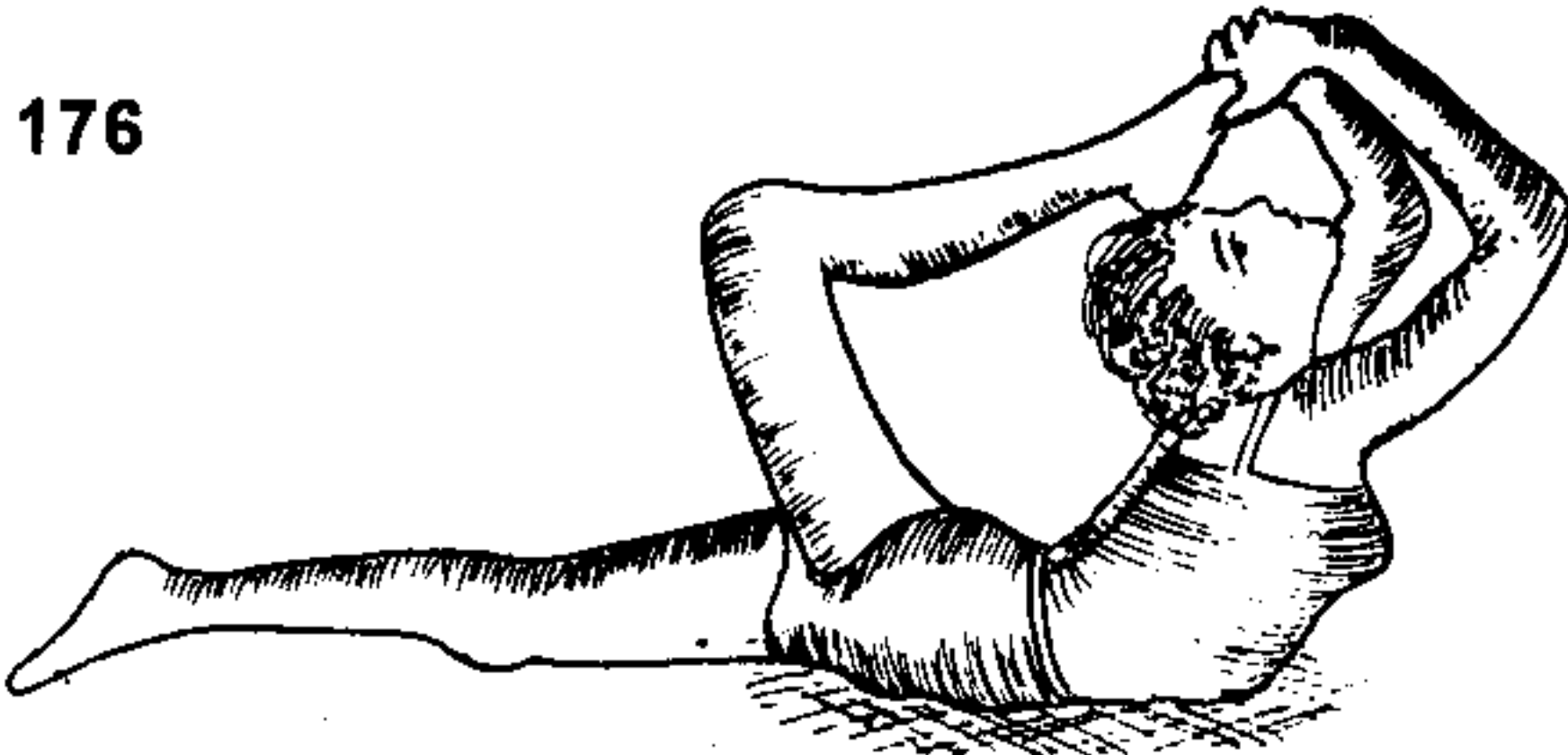
175

ہتھیلی اوپر اور انگوٹھا پشت کی جانب رکھتے ہوئے اپنا ہاتھ پیچھے لے جائیں۔

اپنے پاؤں کو باہر کی جانب سے انگوٹھا نیچے اور انگلیاں اوپر رکھتے ہوئے پکڑ لیں۔ اپنے پاؤں کو کھینچ کر سر کی طرف لائیں۔

کمان یا دھنور آسن میں اختراعات:

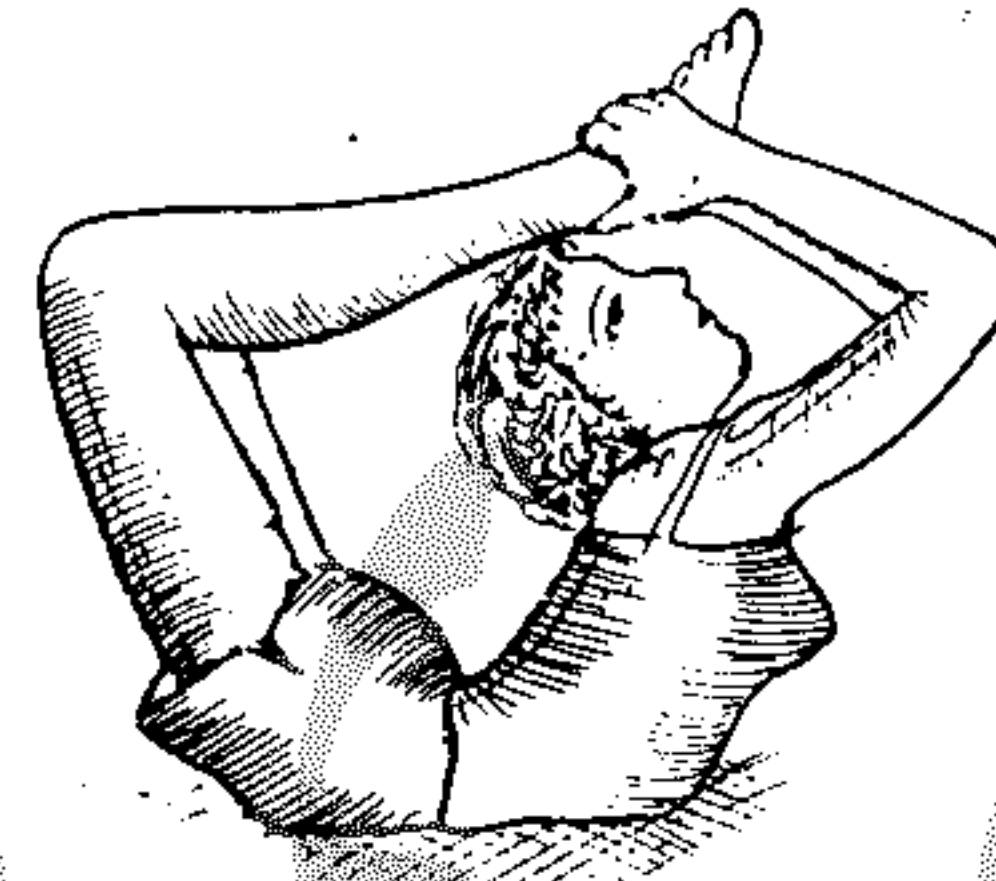
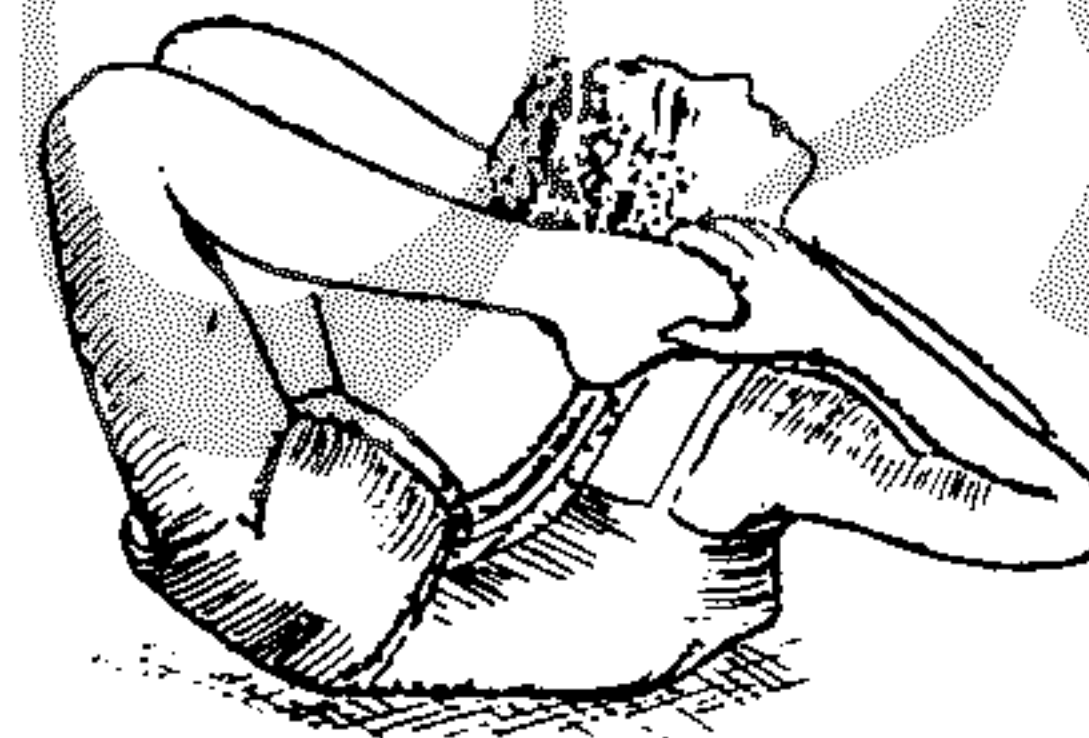
اگر کبھی آپ کے دل میں یہ خواہش پیدا ہوئی ہے کہ آپ اپنے جسم کو دونوں ہاتھوں میں اٹھا کر اپنی مرضی کی شکل دے سکیں تو یہ اختراعات آپ کی اس خواب کی تعبیر کے نزدیک تر ہیں۔ محض اپنی ٹانگوں کو کھینچ کر آپ اپنے پیچھے کی جانب خم کی نوعیت تبدیل کر لیتے ہیں اور جسم کے ان حصوں کو ایک دوسرے کے قریب لے آتے ہیں جو عام حالات میں کبھی بھی ایک دوسرے سے نہیں ملتے۔ مثال کے طور پر اختراع 3 میں آپ اپنے پیر کھینچ کر اپنے کندھوں پر لے آتے ہیں جبکہ اختراع 1 میں آپ کی ایڑیاں آپ کے ماتھے پر آجاتی ہیں اور آپ کی نظریں پیروں کے تلوؤں پر ہوتی ہیں۔ ان اختراعات اور بنیادی دھنور آسن میں اصل فرق ہاتھوں کی پکڑ اور بازوؤں کی حالت میں ہے جیسا کہ شکل میں دکھایا گیا ہے۔ یہ سیدھے بازوؤں کی پکڑ کی نسبت آپ کے بازوؤں کی پہنچ کو چھوٹا کرتی ہیں اور آپ کے جسم کو کہیں زیادہ طاقتور تناؤ دیتی ہیں۔ جب آپ نے اپنے پاؤں مضبوطی سے اپنے ہاتھوں میں پکڑے ہوتے ہیں تو آپ اپنی ٹانگوں کو زیادہ کنٹرول کے ساتھ آگے یا اوپر لے جا سکتے ہیں۔ جب آپ کا جسم زیادہ لچکدار ہو جائے تو اپنے ہاتھ ٹخنوں پر یا پنڈلیوں کے سامنے لے جا کر کمان کے دھاگے کو زیادہ کھینچ سکتے ہیں اور اپنے گھٹنے نزدیک لا سکتے ہیں۔ یہ عمل تناؤ میں اضافہ کرتا ہے۔

اختراع 1:

176

اپنی دائیں ٹانگ کو خم دیں۔ سانس اندر لیں اور اپنے دائیں ہاتھ کو پیچھے لے جا کر پاؤں جیسا کہ پیچھے بتایا گیا ہے پکڑ لیں۔ اپنے توازن کو قائم رکھنے کے لیے اپنی بائیں ٹانگ کو سیدھا رکھتے ہوئے سانس اندر لیں اور بائیں ہاتھ سے بھی پاؤں کو پکڑ لیں۔

اختراع 2:

پیچھے بتائے گئے طریقے کے مطابق پاؤں پکڑ کر دھنور آسن میں آئیں گہرے سانس لیتے ہوئے ہر مرتبہ سانس باہر نکالتے وقت اپنے پاؤں تھوڑے مزید آگے کھینچتے جائیں۔ وقت کے ساتھ ساتھ آپ انہیں اپنے سر سے بھی آگے لے جانے کے قابل ہو جائیں گے۔

177

178

اختراع 3 اور 4:

3۔ اختراع 1 اختیار کرنے کے بعد اپنے بازو اور ٹانگ کو اوپر کی جانب سیدھا کرنے کی کوشش کریں۔

4۔ پورنا دھنور آسن میں مہارت حاصل کرنے کے لیے آپ کے کندھے لازمی طور پر ڈھیلے ہونے چاہئیں۔ جسم کو گرم کرنے کے لیے کافی دیر تک اختراع 2 کو برقرار رکھیں پھر اپنے سر کے پیچھے کی جانب خم کو قائم رکھتے ہوئے آرام سے پاؤں کندھوں پر لے آئیں۔

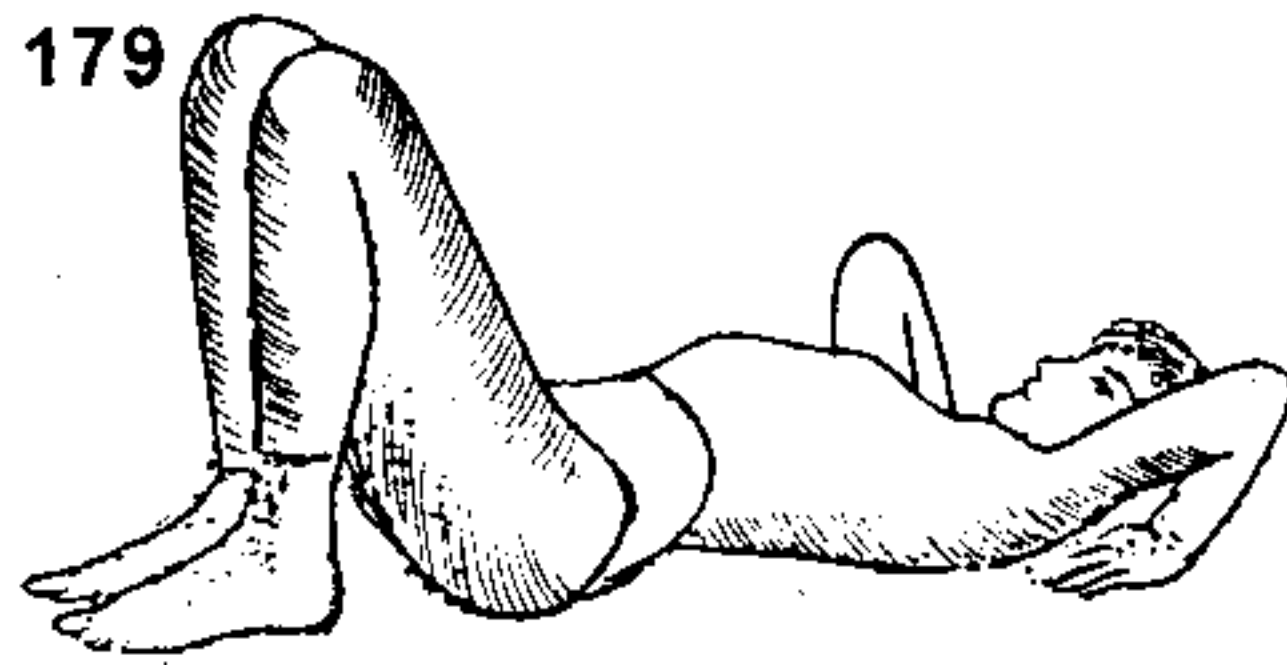
چکر آسن:

سوامی سیوآنند کا کہنا ہے کہ جو اس آسن کی مشق کرے گا اسے اپنے جسم پر مکمل کنٹرول حاصل ہو جائے گا۔ چکر آسن پیچھے کی جانب کا ایک بہت زیادہ اثر آفریں خم

ہے۔ جو قوت کے تمام ذخیروں (چکروں) کو متحرک کرتا ہے اور آپ کو زندگی کے بھرپور جذبوں سے سرشار کر دیتا ہے۔ اگر آپ کا جسم بہت زیادہ لچکدار نہیں ہے تو آپ کو شروع میں فرش سے اوپر اٹھتے ہوئے یہ انداز اختیار کرنا چاہیے۔ جب آپ پہلی مرتبہ کھڑے ہو کر پیچھے کی جانب جھک کر یہ انداز اختیار کرنا سیکھ رہے ہوتے ہیں تو آپ کو جسم کو نیچے لے جانے کا فاصلہ کم سے کم رکھنا چاہیے۔ اپنی ٹانگیں جس حد تک آپ کھول سکتے ہیں کھول کر اور گھٹنوں کو خم دے کر اپنے جسم کو ممکنہ حد تک نیچے لے آئیں۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ جب آپ پیچھے کو جھک رہے ہوتے ہیں تو اپنا وزن اپنے گھٹنوں پر مرتکز کر دیں کیونکہ اس طرح اگر آپ کسی وجہ سے اپنا توازن برقرار نہیں رکھ سکتے تو آپ اپنے گھٹنوں کے بل گریں گے۔ اس انداز کو مستحکم انداز میں قائم رکھنے کے لیے اپنے ہاتھوں اور پاؤں کو ایک جتنے فاصلے پر رکھیں۔ اپنے جسم کو ایک چار پائیوں والا میز تصور کریں جس کے پائے مناسب فاصلے پر لگے ہوں۔ مشق کے ساتھ آپ اپنے ہاتھ اور پاؤں ساتھ ملانے کے قابل ہو جائیں گے اور اختراع 1 کی طرح مکمل دائرے کی شکل اختیار کر سکیں گے۔

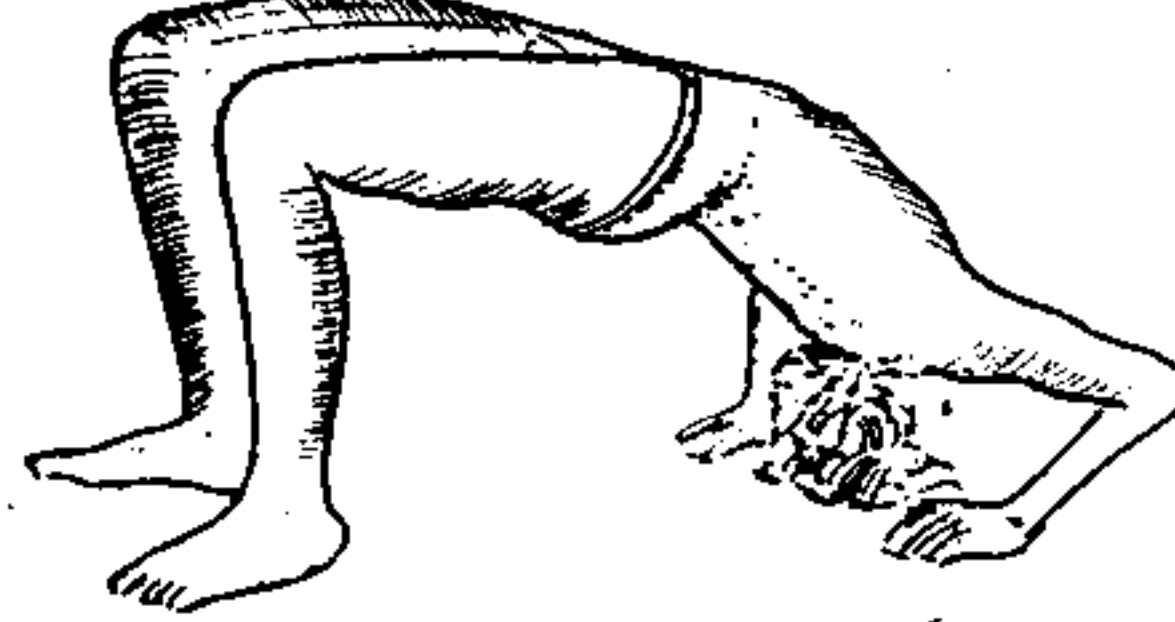
چکر آسن اختیار کرنے کے متبادل مراحل:

پاؤں کافی دور اور ہاتھ کولھوں پر رکھتے ہوئے آہستہ آہستہ پیچھے کی جانب قوس کی صورت میں جھکتے جائیں۔ اپنا وزن گھٹنوں پر رکھیں اور اپنے کولھے آگے کی جانب دھکیلیں۔ سانس اندر لیں اور اپنے بازو سر کے اوپر پیچھے کی جانب اٹھائیں اور پیچھے کی جانب اپنے ہاتھوں پر گر جائیں اٹھنے کے لیے دوبارہ اپنا وزن گھٹنوں پر لائیں اپنے آپ کو آگے کی جانب دھکیلیں اور اپنے بازو ایک وقت میں ایک یا دونوں ایک ساتھ اوپر لے آئیں۔

179

1۔ فرش پر لیٹ جائیں اپنے گھٹنوں کو خم دے کر اپنے پاؤں سرین کے ساتھ لے آئیں۔ اپنے بازو اٹھا کر پیچھے کی جانب خم دیں اور ہتھی

ہتھیلیاں فرش پر اس طرح رکھ دیں کہ انگلیاں آپ کے پیروں کی سمت میں ہوں دونوں ہاتھ اور پاؤں ایک دوسرے سے دور رہنے چاہئیں۔

2۔ اندر سانس لیں، ہاتھوں پر دباؤ ڈالتے ہوئے اپنے کولھے اوپر اٹھائیں اپنے سر کے اوپر والے حصے کو فرش پر لے آئیں۔ تھوڑی دیر آرام کریں۔

180

3۔ سانس اندر لیں اور اپنے بازو سیدھے کرتے ہوئے سر کو فرش سے اوپر اٹھالیں۔ اپنے کولھے اوپر کی جانب بلند اٹھائیں اور معمول کے مطابق سانس لیتے رہیں۔ مشق کے ساتھ آپ اپنے ہاتھ اور پیر فرش پر سرکاتے ہوئے باہم جوڑنے کے قابل ہو جائیں گے۔ اگر آپ کمبل ڈال کر مشق کر رہے ہیں تو اسے اپنے ہاتھوں میں پکڑ لیں اور اپنے آپ کو پیچھے اپنے پیروں کی جانب دھکیلیں۔ واپس آنے کے ان مراحل کو الٹا دہرائیں۔

181

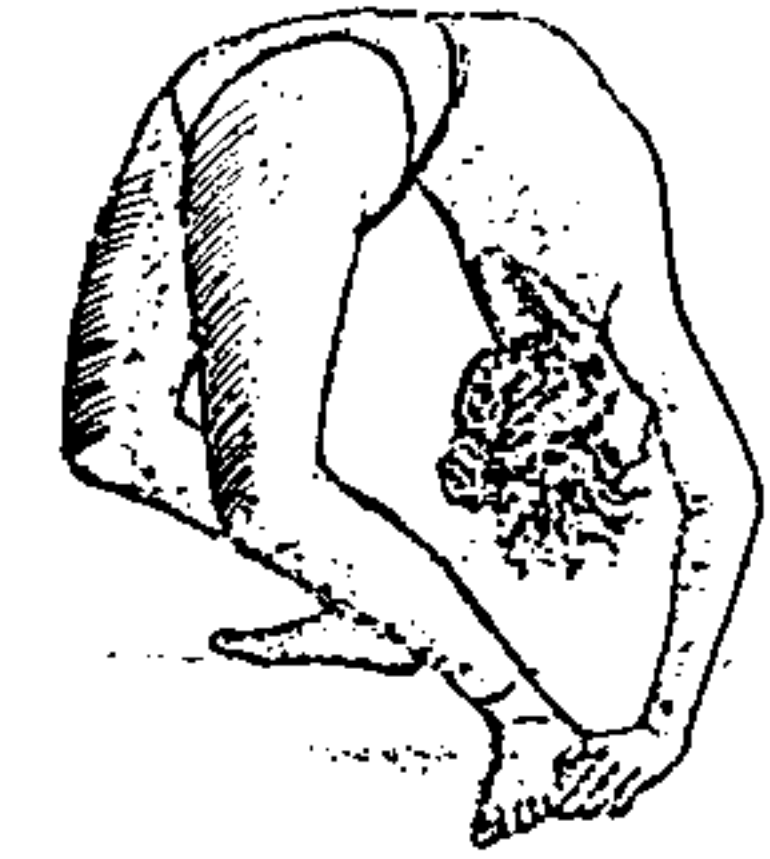
اختراع 1:

182

پیچھے کی جانب جھکتے ہوئے اپنے ہاتھ اپنی ٹانگوں کو پچھلی جانب بتدریج نیچے کو سرکاتے جائیں۔ جب آپ اپنی آخری حد تک پہنچ جائیں اپنے کولھوں کو آگے کی جانب دھکیلیں اور انداز کو برقرار رکھیں آپ اس اختراع کو چکر کے بنیادی آسن میں آنے کے لیے بھی استعمال کرسکتے ہیں۔ ایک ٹانگ کو

مضبوطی سے تھامتے ہوئے دوسرا بازو اپنے سر کے اوپر اٹھائیں اور ہاتھ کو نیچے فرش پر لے آئیں۔ جب قائم ہو جائیں تو دوسرے بازو سے بھی یہی عمل دہرائیں۔

اختراع 2:

183

اک پد چکر آسن کے لیے ایک ٹانگ کو درمیان میں لے کر آئیں تاکہ مستحکم تپائی کی پوزیشن اختیار کی جاسکے۔ سانس اندر لیں اور ایڑی کو فرش سے اوپر اٹھاتے ہوئے دوسری ٹانگ سیدھی اوپر اٹھالیں۔ اپنی اٹھائی ہوئی ٹانگ کی مدد سے پورے جسم کو مزید اوپر اٹھانے کی کوشش کریں۔ ٹانگوں کو تبدیل کریں۔

گھٹنوں کے بل انداز:

سپتا وجر آسن یا گھٹنوں کے بل انداز گھٹنوں اور رانوں کو پھیلا کر پشت کے نچلے حصے کو پیچھے کی جانب کے ایک اچھے خم کے لیے تیار کر کے جسم کو پونا سپتا وجر آسن (ہیرا آسن) کے لیے تیار کرتا ہے۔ اس آسن کی مشق کرتے ہوئے خیال رکھیں کہ آپ کے کندھے اور سر کا پچھلا حصہ فرش کے ساتھ لگا ہوا ہو اور اپنے گھٹنوں کو اس قدر ساتھ ملا کر رکھیں جتنا ممکن ہو سکے تاکہ مکمل تناؤ حاصل کیا جاسکے۔ اپنے جسم کو نیچے فرش کی جانب ڈھیلا چھوڑ دیں۔

ویرآسن:

ہم میں سے اکثر لوگوں کو کندھوں اور پشت کے اوپر والے حصے میں تناؤ کی شکایت ہوتی ہے۔ یہ نہ صرف جسم کے ظاہری انداز کو خراب کرنے اور تناؤ کا باعث بنتا ہے بلکہ پران کے بہاؤ میں رکاوٹ پیدا کرتا ہے۔ ویرآسن ان حصوں کو کھول دیتا ہے مسلز کو ڈھیلا کرتا ہے اور پران کے بہاؤ میں روانی پیدا کرتا ہے۔ یہ ٹانگوں کو پھیلاتا ہے اور ٹخنوں کو لچکدار بناتا ہے اگر شروع میں آپ اپنے ہاتھوں کو پکڑ نہیں سکتے تو ان کے درمیان ایک رومال وغیرہ کو پکڑ کر انہیں نزدیک ترین کھینچنے کی کوشش کریں۔

گھٹنوں کے بل چکرآسن:

چکرآسن کی یہ اختراع اور ہیرا آسن دونوں جسم کے سامنے والے حصے کو پھیلاتے ہیں اور پیٹ کے مسلز کو تقویت بخشتے ہیں۔ شروع کرنے کے لیے اپنے گھٹنوں کو فاصلے پر رکھ کر اس کی مشق کریں اور آسن سے باہر آتے وقت ایک وقت میں ایک ہاتھ اٹھائیں اور جس سمت کا ہاتھ آپ اوپر اٹھارہے ہیں اس سے قدرے دوسری جانب جھک کر اپنا توازن قائم رکھیں۔ جیسے جیسے آپ اس میں ترقی کرتے جائیں اپنی ٹانگیں ایک دوسرے کے قریب لاتے جائیں اور آسن سے باہر آنے کے لیے دونوں ٹخنوں کو بیک وقت چھوڑ کر اپنے کولھوں کو آگے کی جانب دھکیلتے ہوئے اوپر آئیں۔

ہیرا آسن:

اس پوما سپتا وجرآسن اور اس کی اختراع میں آپ اپنے جسم کو ہیرے کی شکل میں تناؤ دیتے ہیں۔ اگر آپ اس آسن میں اپنے پیروں تک نہ پہنچ سکیں تو اپنے سر کو پیروں کے نزدیک لے جانے کے لیے کمبل کو پکڑ کر کھینچیں۔ اگر آپ اپنے پاؤں پکڑ سکیں تو آہستہ آہستہ اپنے ہاتھوں سے کھینچیں اور تھوڑا تھوڑا کر کے اپنا سر پیروں کی طرف لے کر جائیں۔ اس آسن سے جس قدر ممکن ہو سکے آہستہ آہستہ باہر آئیں۔

گھٹنوں کے بل آسن:

184

گھٹنوں کے بل نیچے بیٹھ جائیں اور ایک وقت میں ایک کہنی کو استعمال کرتے ہوئے پیچھے کی جانب جھکتے جائیں یہاں تک کہ آپ فرش پر سیدھے لیٹ جائیں۔ اپنے بازوؤں کو لپیٹ لیں اور انہیں اپنے سر کے اوپر کی جانب رکھ لیں۔

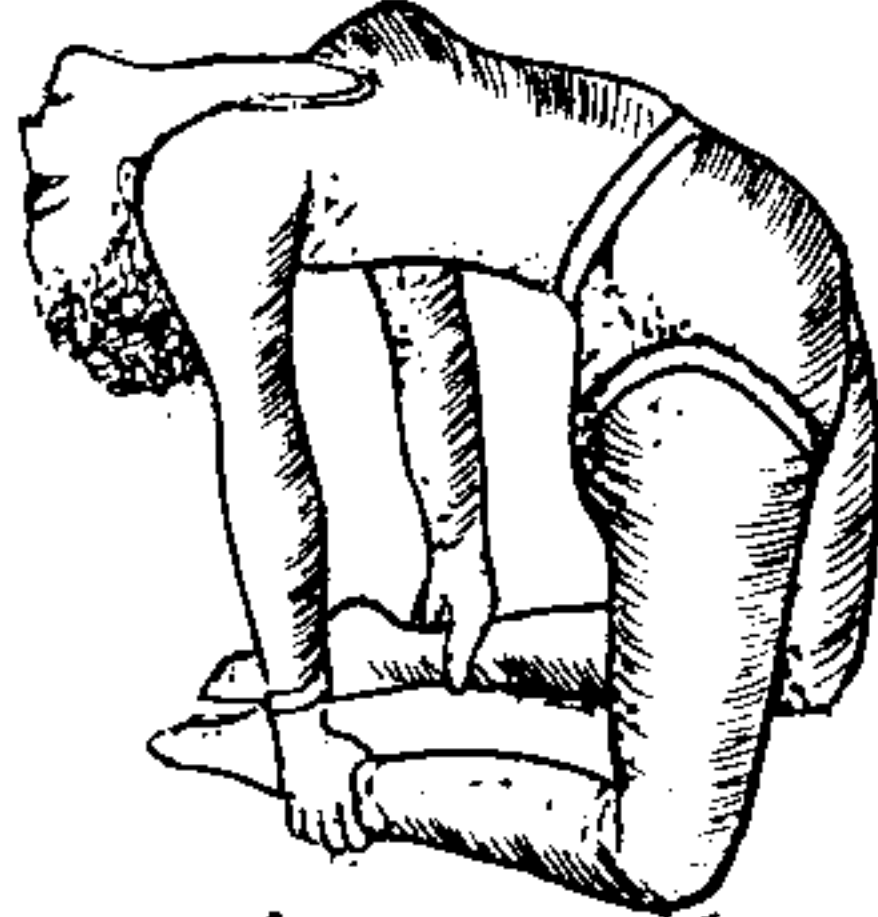
ویرآسن:

اپنی دائیں ٹانگ بائیں ٹانگ کے اوپر سے گزارتے ہوئے گھٹنوں کے بل بیٹھ جائیں۔ ایڑیاں جسم کے ساتھ لگی ہوں اور پنجوں کا رُخ باہر کی جانب ہو۔ اپنی پشت سیدھی

185

رکھتے ہوئے اپنا دایاں ہاتھ اپنی پشت کی جانب اوپر کو لے کر جائیں اور اپنا بایاں بازو کندھے کے اوپر سے پشت پر نیچے کی جانب لے کر جائیں اور دونوں ہاتھوں کو آپس میں پکڑ لیں۔ کندھے کے پھیلاؤ میں اضافے کے لیے اپنے بائیں ہاتھ سے اوپر کھینچتے ہوئے انداز کو برقرار رکھیں پھر ٹانگوں اور ہاتھوں کی پوزیشن کو بدل کر یہی عمل دہرائیں۔

گھٹنوں کے بل چکرآسن:

186

اپنی ٹانگیں قریب رکھتے ہوئے گھٹنوں کے بل ہو جائیں۔ اپنے کولھوں کو آگے دھکیلتے ہوئے پیچھے کو اور تھوڑا سا دائیں جانب خم دیں اور اپنے دائیں ٹخنے کو پکڑ لیں۔ اب بایاں بازو پیچھے لے جا کر بایاں ٹخنا پکڑ لیں۔ اسی حالت میں رہتے ہوئے اپنا سر پیچھے کی جانب جھکا دیں اور معمول کے مطابق سانس لیں۔ اپنا وزن آگے کی جانب دھکیلتے ہوئے پھر سانس اندر لے کر اپنے ہاتھ چاہے ایک وقت میں ایک یا دونوں بیک وقت چھوڑ کر آسن سے باہر آجائیں۔

ہیرا آسن اور اختراع:

187

گھٹنوں کے بل چکرآسن سے آہستہ آہستہ مزید پیچھے کی جانب جھکتے جائیں حتیٰ کہ آپ کا سر فرش کے ساتھ جا لگے۔ اگر آپ کے جسم سے بنی ہوئی محراب کافی بلند ہو تو اپنے پاؤں ٹخنوں سے (صفحہ 166-167 پر دی گئی ہاتھوں کی پکڑ کے مطابق) پکڑ لیں۔ آسن کو گہرے سانس لیتے ہوئے برقرار رکھیں۔

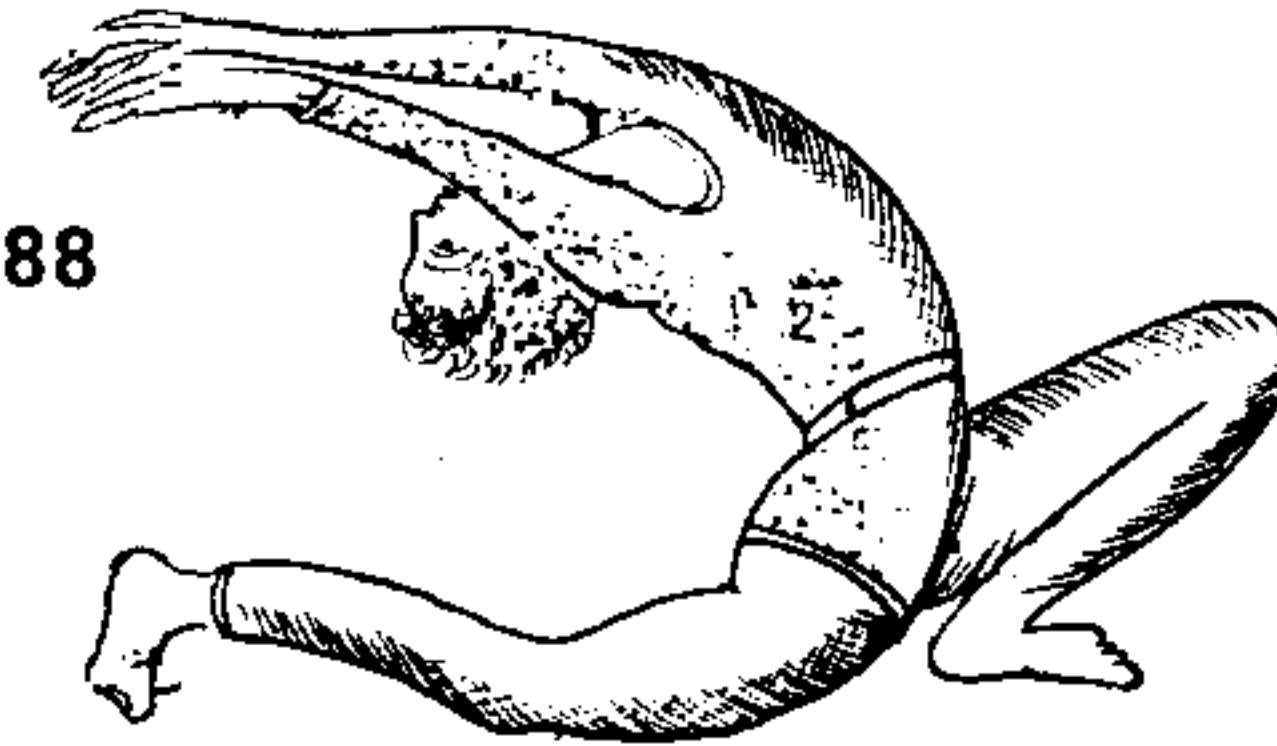
اختراع:

اوپر دیئے آسن سے اپنے ہاتھ پھیلا کر اپنے گھٹنوں تک لے جائیں۔ ہر دفعہ سانس باہر نکالتے ہوئے گھٹنوں کو کھینچتے ہوئے تناؤ میں اضافہ کرتے چلے جائیں۔

ہلال کا انداز:

انجنے آسن میں آپ اپنے جسم کو ہلال (پہلے دن کا چاند) کی شکل میں خم دیتے ہیں۔ اسے عام طور پر یوگا کی علامت قرار دیا جاتا ہے۔ اس انداز کو اختیار کرنے کے لیے آپ کو لچکدار جسم اور توازن کے ایک اچھے فہم کی ضرورت ہوگی۔ آپ کا وزن تین مقامات پچھلے گھٹنے اور پیر کے پنجے پر اور آگے والے پاؤں پر متوازن ہوتا ہے۔ پچھلی ٹانگ جسم کو اہم سہارا مہیا کرتی ہے اور جسم کو پیچھے کی جانب خم دینے کے لیے آپ میں اعتماد پیدا کرتی ہے۔ اپنی ٹانگوں میں پھیلاؤ کے اضافے کے لیے سامنے والے پاؤں کو فرش پر ہموار اور گھٹنے کو اس سے آگے نکال کر رکھیں اور اپنے کولھوں کو نیچے فرش کی جانب جانے دیں۔ یہ آپ کی ٹانگوں کو مخالف سمت میں پھیلانے یعنی انجنے آسن کے لیے تیار کرتا ہے۔ (صفحہ 185) ہلالی چاند کا انداز اور اس کی اختراعات دونوں چھاتی کو پھیلاتی ہیں لہٰذا اس انداز کو برقرار رکھتے وقت گہرے سانس لیں۔ ہر مرتبہ سانس باہر نکالتے وقت اپنے آپ کو مزید پیچھے کی طرف لے کر جائیں۔ اس انداز کو ٹانگیں تبدیل کر کے دونوں اطراف میں ادا کرنا نہ بھولیے۔

ہلالی چاند کا انداز:

188

اپنے بائیں گھٹنے کو خم دیں اور دائیں ٹانگ پیچھے کی جانب سیدھی پھیلا دیں' ران کو نیچے دبا کر رکھیں۔ ہتھیلیاں آپس میں جوڑ کر اندر سانس لیں اور اپنا سر اور بازو پیچھے کی جانب پھیلاتے ہوئے جسم کو پیچھے کی جانب خم دیں۔

اختراع 1:

اپنی ٹانگیں ہلالی چاند کے انداز میں لے آئیں پھر کبوتر کے انداز میں عمل کرتے ہوئے اپنے پچھلے پاؤں کو پکڑ لیں۔

اختراع 2:

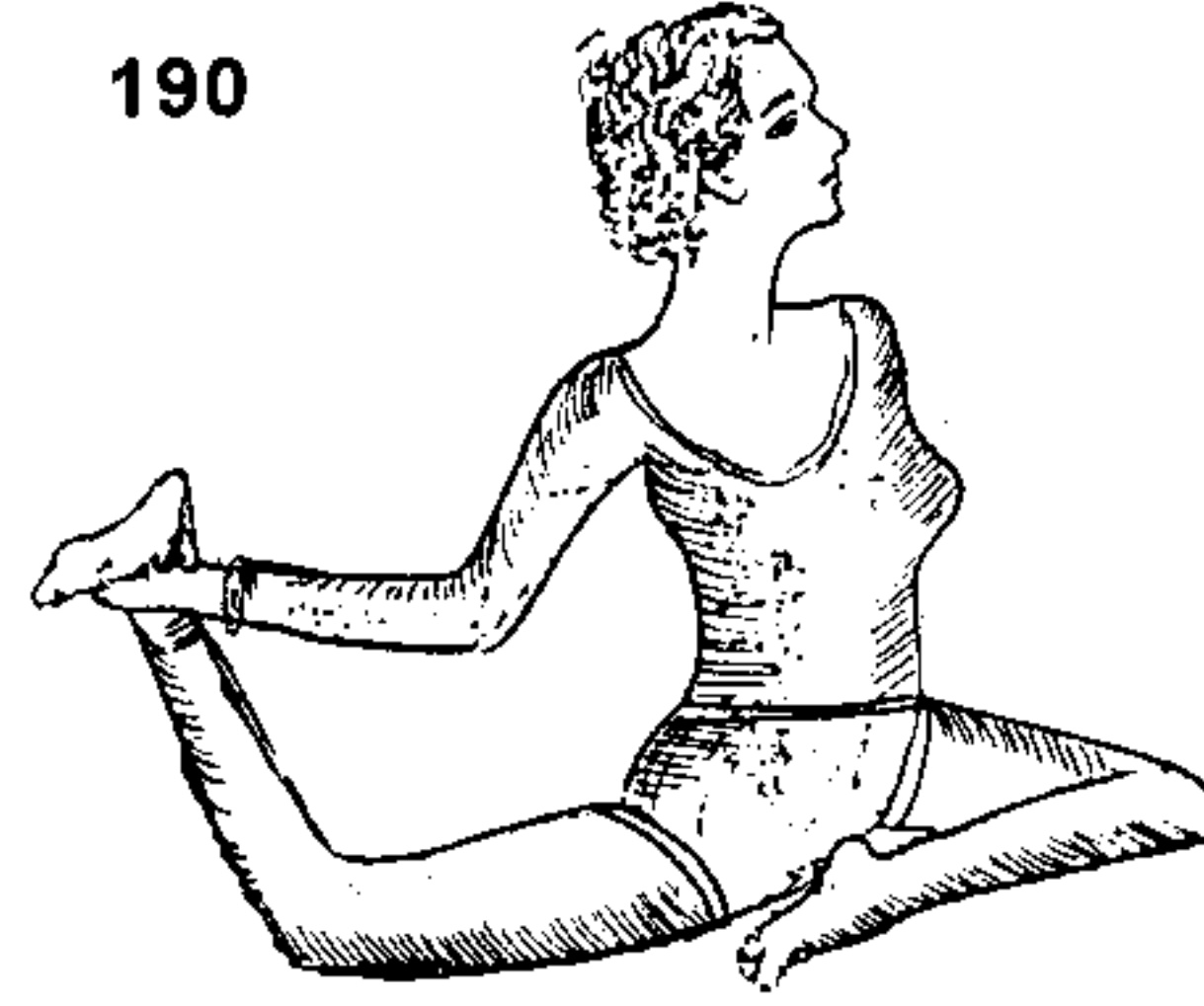
189

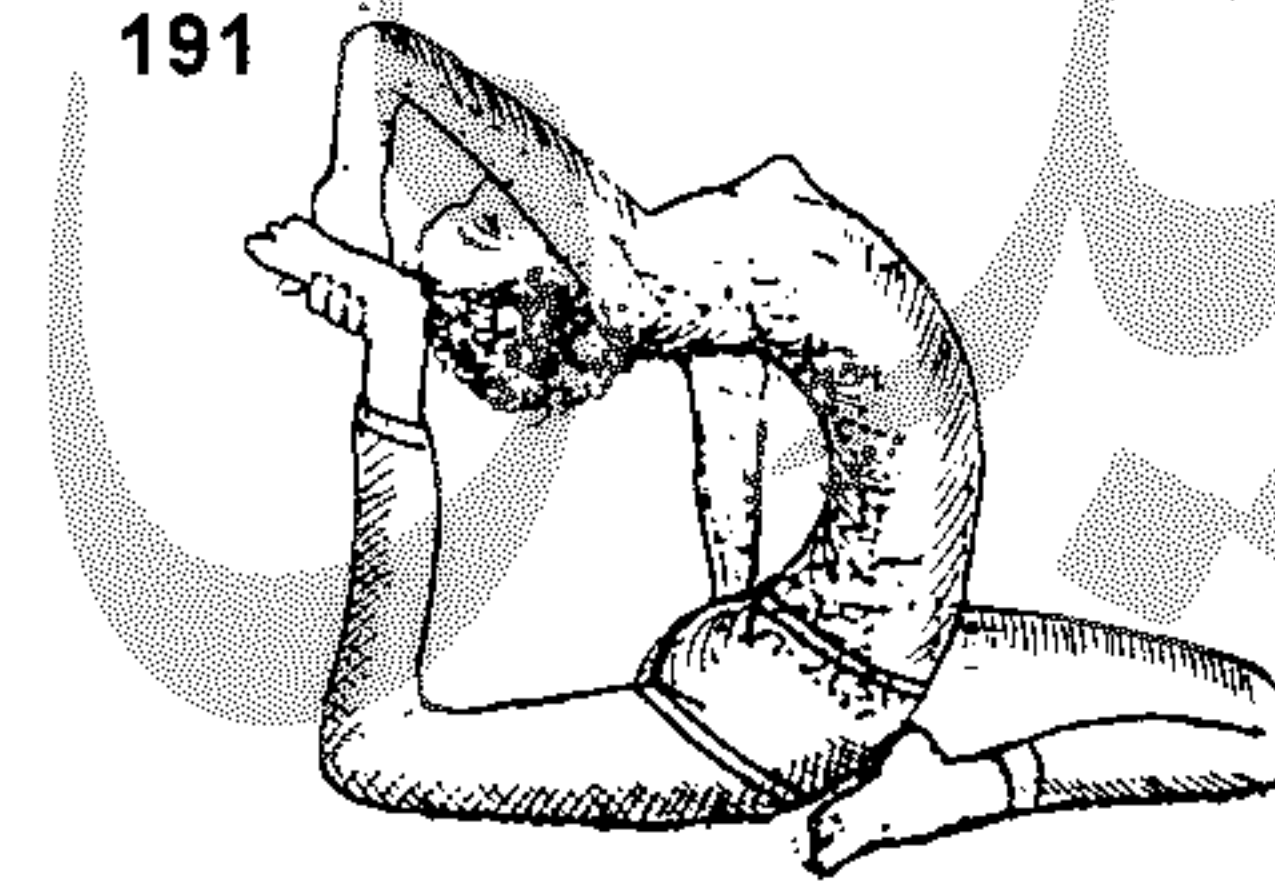
اپنی ٹانگیں اوپر دکھائے گئے انداز میں لے آئیں۔ سانس اندر لیں اور اپنے بازو پیچھے کی جانب اپنی ٹانگ کے اوپر پھیلا دیں یہاں تک کہ آپ کا جسم زیادہ سے زیادہ خم حاصل کر لے۔ اب اپنی ٹانگ کو پکڑ لیں اور اپنے آپ کو مزید پیچھے کی جانب کھینچیں۔

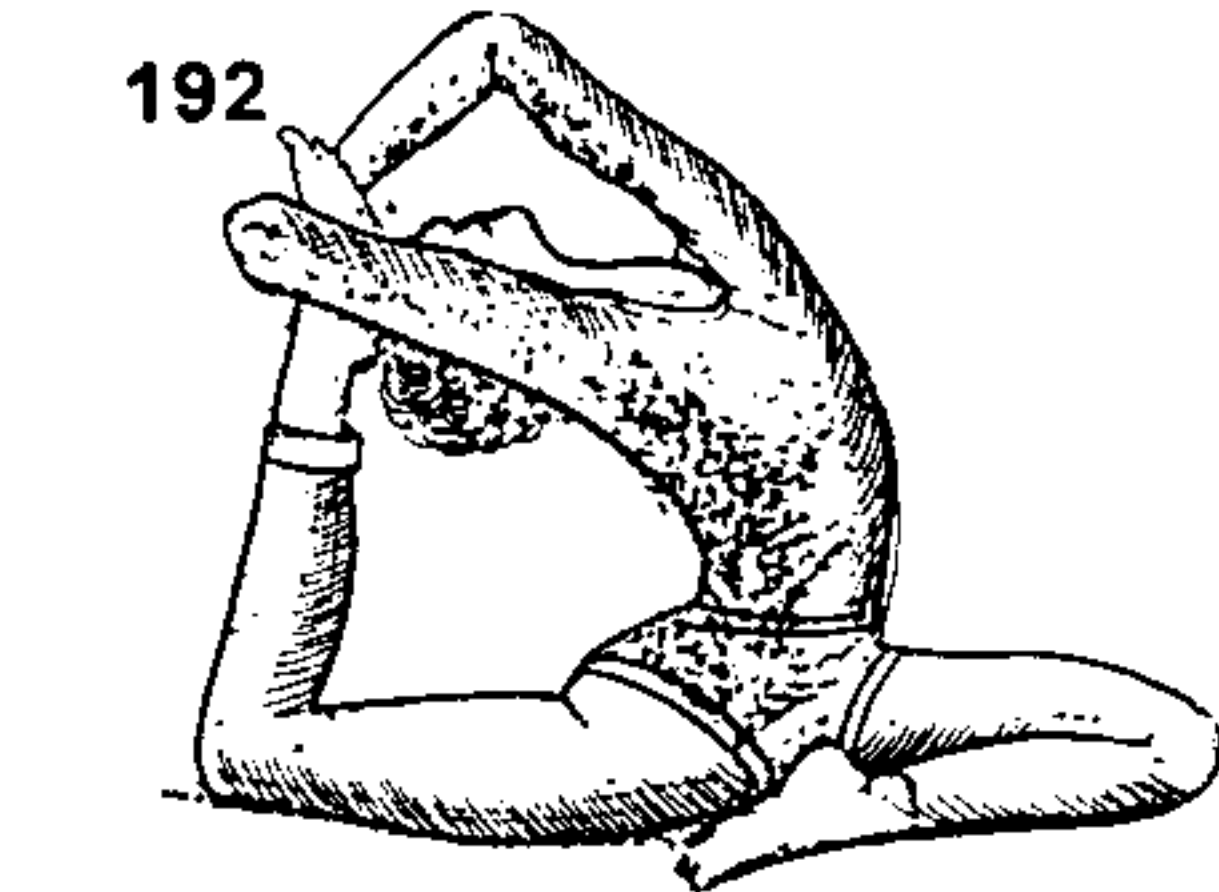
کبوتر آسن:

اس آسن میں آپ چھاتی سیدھی آگے کو ابھارتے ہیں بالکل ایسے جس طرح لکا کبوتر اپنی چھاتی آگے کو نکالتا ہے۔ اس انداز کو پہلی مرتبہ اختیار کرتے وقت اگر آپ اپنے جسم کو تھوڑا سا اٹھی ہوئی پچھلی ٹانگ کی جانب گھما لیں تو آپ کبوتر آسن آسانی سے اختیار کر سکیں گے پھر اپنا توازن برقرار کرنے کے بعد سیدھے ہو جائیں اور چہرہ سامنے کی جانب کر لیں۔ جب آپ کا جسم زیادہ لچکدار ہو جائے تو آپ یہ عمل چھوڑ سکتے ہیں' اور دونوں ہاتھ پیچھے لے جا کر بیک وقت دونوں ہاتھوں سے اپنا پاؤں پکڑ سکتے ہیں۔ ٹانگوں کی جو پوزیشن خاکے میں دکھائی گئی ہے وہ آپ کو ایک بہت زیادہ مستحکم بنیاد فراہم کرتی ہے لیکن آپ متبادل پوزیشنوں میں ٹانگیں رکھ کر یہ آسن اختیار کر سکتے ہیں۔ ٹانگیں مخالف سمت میں سیدھی پھیلاتے ہوئے (صفحہ 184-185) ٹانگ کا نچلا حصہ ران کے اندر کی طرف موڑنے کے بجائے ران کی باہر کی سمت کے ساتھ موڑ سکتے ہیں۔ جیسے جیسے آپ مشق حاصل کرتے جائیں گے آسن آپس میں مدغم ہوتے چلے جاتے ہیں' آنکھیں بند کر کے

اور مرتکز ذہن کے ساتھ آپ مختلف آسنوں کے درمیان فرق کو محسوس کرنا چھوڑ دیں گے۔ محض ایک ہلکے پن اور توانائی کا احساس باقی رہ جائے گا۔

190

1- اپنا دایاں پاؤں اپنے پیڑو کے نیچے رکھ کر بیٹھ جائیں اور آپ کی دائیں ٹانگ آپ کے پیچھے سیدھی پھیلی ہوئی ہو۔ اپنی ٹانگ کو گھٹنے سے خم دے کر اوپر اٹھائیں اور پاؤں کو اس انداز میں پکڑ لیں جیسا کہ صفحہ 167-166 پر بتایا گیا ہے۔

191

2- بائیں ہاتھ سے اپنے آپ کو متوازن کرتے ہوئے پاؤں کو اپنے دائیں ہاتھ سے کھنچیں اور پیچھے کی جانب جھک کر اپنے سر کا پچھلا حصہ پاؤں کے تلوے کے ساتھ ملا دیں۔

192

3- جب آپ اس انداز میں متوازن ہو جائیں تو تھوڑا سا دائیں جانب جھکیں اور اپنا بایاں ہاتھ پیچھے لے جا کر اس سے بھی پاؤں کو پکڑ لیں اب

اپنی چھاتی گھما کر سامنے لے آئیں۔ ٹانگوں کو تبدیل کر کے یہی عمل دہرائیں۔

بیٹھ کر ادا کیے جانے والے آسنوں کا مجموعہ

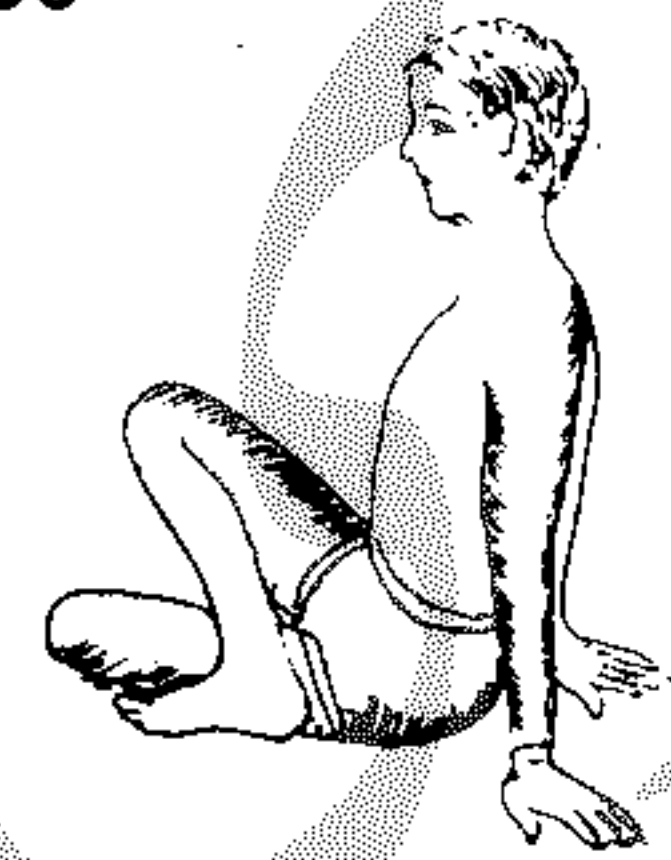
اس مجموعے میں متسندر آسن اور پدم آسن کی اختراعات سے لے کر اکرنا دھنور اور انجنے آسن تک بہت سے آسن شامل ہیں۔ ان سب آسنوں کا ٹانگوں، پیروں اور کولھوں پر خاص ارتکاز ہے اور تمام بیٹھنے کی بنیادی پوزیشن سے جنم لیتے ہیں۔ یہ مستحکم بنیاد آپ کو توازن قائم رکھنے یا جسم کو سہارا دینے کے فکر سے آزاد کر دیتی ہے اور آپ اپنی توانائی آسنوں کی پھیلانے، خم دینے اور بل دینے والی حرکات پر صرف کر سکتے ہیں۔ تاہم لمبا عرصہ کرسیوں پر بیٹھے رہنے اور اونچی ایڑیوں والے جوتے پہننے جیسی عادات کی وجہ سے ان آسنوں سے بھرپور فائدہ اور لطف حاصل کرنے کے لیے کچھ بنیادی کام کرنا پڑتے ہیں۔ یوگا کا اعلیٰ درجے کا طالب علم ہونے کے باوجود بھی سالہا سال کی غیر دانشمندانہ کھانے کی عادات اور ناقص ورزشوں کی وجہ سے پیدا ہونے والی اکڑن کو دور کرنے کے لیے آپ کو بتدریج آگے بڑھنا ہوگا۔ لیکن اگر آپ متواتر دلجمعی سے مشق جاری رکھیں اور اپنی خوراک میں احتیاط برتیں تو آپ اس اکڑن کو دور کرنے اور اس مجموعے سے بھرپور فائدہ اٹھانے میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔

متسندر آسن (ریڑھ کی ہڈی کو بل دینا):

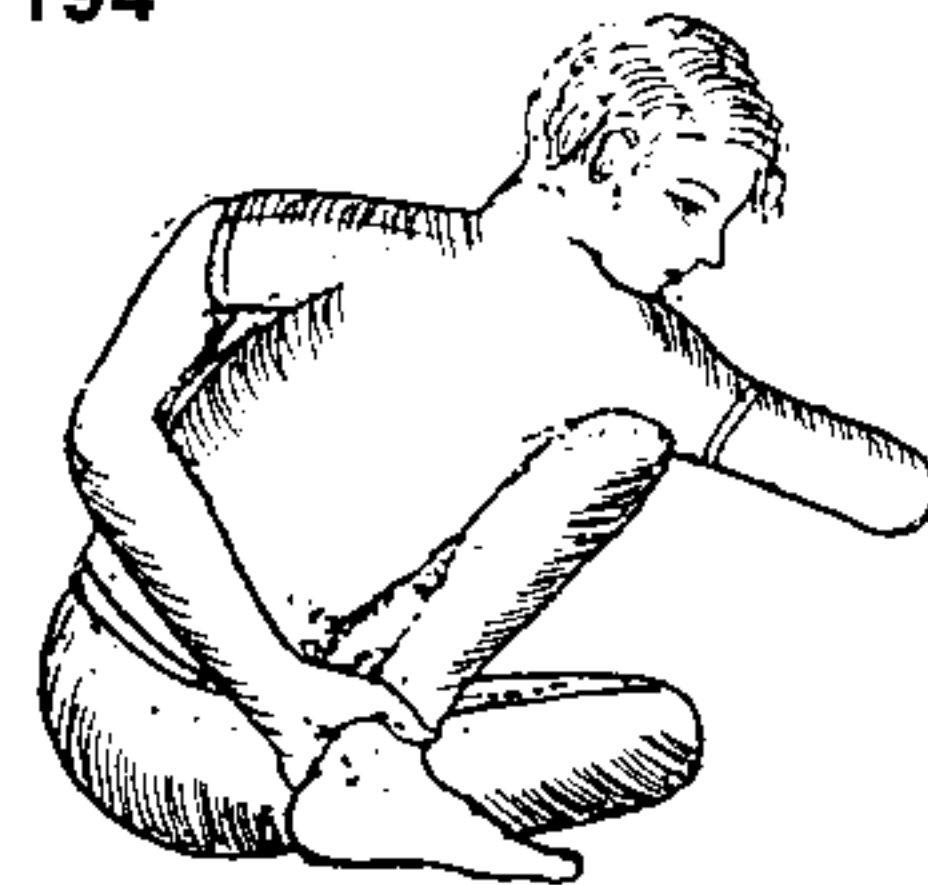
آگے اور پیچھے کی جانب خم دینے والے آسنوں کے بعد متسندر آسن اور اس کی اختراعات کی مشق کرنا ایک بہت زیادہ تازگی بخشنے والا عمل ہے اور ریڑھ کی ہڈی میں بہت زیادہ لچک پیدا کرنے کا موجب بنتا ہے۔ جیسا کہ بیٹھنے والے آسنوں میں اکثر ہوتا ہے آپ تناؤ میں اضافے کے لیے فرش اور جسم کے مختلف حصوں کو لیور کی طور پر استعمال کر کے مدد حاصل کرتے ہیں، مثلاً اپنے ٹخنوں کو پکڑ کر کھینچنا، یا اپنے بازوؤں کے پچھلے حصوں سے اپنے گھٹنوں کے ساتھ دبانا وغیرہ۔ جب آپ اپنے دھڑ کو بل دے رہے ہوں تو تصور کریں کہ آپ کسی گیلے کپڑے کو نچوڑ رہے ہیں۔ یہ بھینچنے کی حرکت جسم کو زہریلے مادوں سے نجات دلاتے اور چربیلے ٹشوز کو توڑتے ہوئے ریڑھ کی ہڈی میں دوران خون کو متحرک

کرتی ہے اور اندرونی اعضا میں جمود کو ختم کرتی ہے۔ پران ریڑھ کی ہڈی کے سارے علاقے میں نفوذ کر جاتی ہے اور آپ کو اضافی توانائی اور ارتکاز کی قوت بخشتی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کے نیم بل (صفحہ 67) میں آپ نے ریڑھ کی ہڈی کو سیدھا رکھنے کی اہمیت کو سمجھا تھا۔ ان ترقی یافتہ آسنوں میں اس کی اہمیت اور بھی بڑھ جاتی ہے کیونکہ بل زیادہ شدید ہوتا ہے۔ جب جسم کو گھما رہے ہوں تو اپنی ریڑھ کی ہڈی کو کھینچ کر جسم کو اوپر کی جانب لمبا کرنے کی کوشش کریں۔ ان آسنوں کو ادا کرتے وقت معمول کے مطابق سانس لیں اور ہر مرتبہ سانس باہر نکالتے ہوئے مزید آگے تک بل دینے کی کوشش کریں۔ دوسری جانب بھی برابر کا بل دینے کے لیے ہر آسن کو مخالف سمت میں ادا کرنا نہ بھولیں۔

193

اختراع 1 (نیچے اور دائیں جانب):

اپنے دائیں پاؤں پر بیٹھ جائیں۔ بائیں ٹانگ کو دائیں ٹانگ کے اوپر سے گزار کر پاؤں کو کولھے کے پاس رکھ لیں۔ اب آگے کی جانب جھکیں اور اپنا بایاں بازو پشت پر سے گزار کر بائیں ہاتھ سے اپنے بائیں ٹخنے کو پکڑ لیں۔ اپنا دایاں بازو بائیں گھٹنے سے باہر کی طرف لائیں اور اپنا دایاں گھٹنا پکڑ لیں۔

ریڑھ کی ہڈی کا بل (دائیں اور بائیں جانب):

194

اپنی بائیں ٹانگ کو نیم پدم انداز میں لے آئیں، بائیں ہاتھ کی مدد سے دائیں ٹانگ کو خم دے کر بائیں ٹانگ کے اوپر سے گزار کر پاؤں کو بائیں گھٹنے کے قریب فرش پر ٹکا دیں۔ اپنا بایاں بازو دائیں گھٹنے کے اوپر سے لائیں اور دائیں جانب بل کھاتے ہوئے دائیں پاؤں کو پکڑ لیں۔

195

اختراع 2 (انتہائی بائیں جانب):

ریڑھ کی ہڈی کے بل والے آسن کو اختیار کریں پھر اختراع 1 کی طرح دایاں بازو پشت سے گزار کر دائیں ہاتھ سے دایاں ٹخنا پکڑ لیں۔ کھڑی کی ہوئی ٹانگ کے سرین کے نیچے ایک تہہ کیا ہوا کمبل رکھنا شروع میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

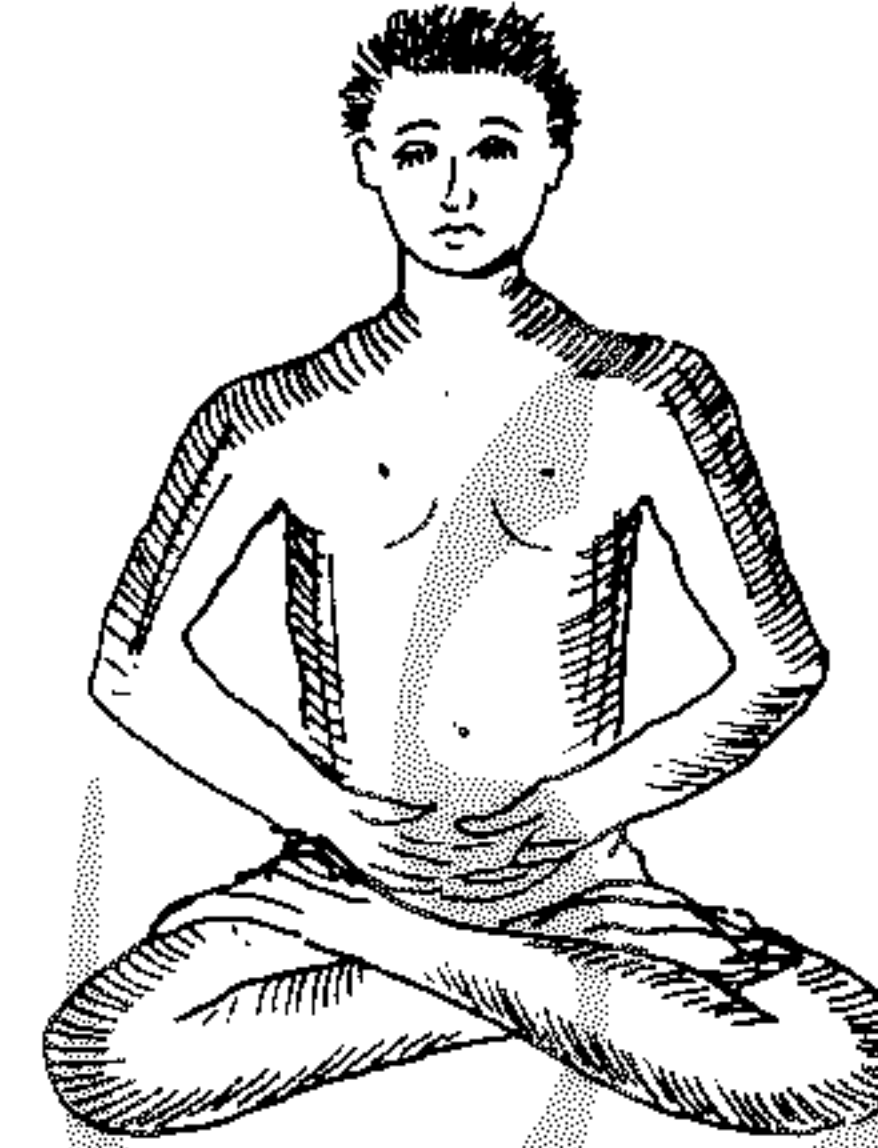
کنول یا پدم آسن اختراعات:

کنول یا پدم آسن ایک حیرت انگیز ہمہ گیر انداز ہے، جسے کئی قسم کے دوسرے آسنوں کے ساتھ شامل کیا جا سکتا ہے۔ اس کو جس آسن کے ساتھ بھی شامل کیا جائے یہ اسے مزید بہتر اور مفید بنا دیتا ہے۔ ذہن کو سکون بخشتا ہے اور جسم پر آپ کے کنٹرول میں اضافہ کرتا ہے۔ کنول آسن میں آپ نے اپنی ٹانگیں ایک مختصر اور آسانی سے قابو آنے والے انداز میں تہہ کی ہوتی ہیں جو آپ کو بیٹھنے کے لیے ایک مستحکم بنیاد فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ جسم کو اوپر ہوا میں اٹھانے کے لیے ایک ٹھوس اور مجتمع اکائی میں تبدیل کر دیتا ہے۔ ان اختراعات میں آپ گربھ آسن اور بندھ کنول جیسے پیچیدہ آسنوں کو اختیار کرنے کے لیے فرش اور اپنے بازوؤں اور ٹانگوں کو لیور کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ ''یوگا مدرا'' ریڑھ کی ہڈی کے اعصاب کو تقویت دیتا ہے اور نظام انہضام کی درست کارکردگی کے لیے مفید ہوتا ہے۔ یہ انداز اور بندھ کنول دونوں خوابیدہ کنڈلانی کو بیدار کرنے میں معاون ہوتے ہیں۔ اگرچہ اختراع 1 کو صحیح معنوں میں بیٹھنے کا انداز قرار نہیں دیا جا سکتا لیکن اس کو یہاں اس لیے شامل کیا گیا ہے تاکہ آپ کے ذہن میں آسنوں کے مختلف مجموعوں کے درمیان حد بندی کا جو تصور پیدا ہو سکتا ہے اسے ختم کیا جا سکے۔ کسی بھی ایک آسن یا اختراع میں آسنوں کے مختلف مجموعوں کے عناصر شامل ہو سکتے ہیں مثال کے

طور پر ''کنول بچھو انداز'' کو ہم سر کے بل کھڑے ہونے کی اختراع' توازن والے آسن کا ایک انداز یا بیٹھنے کے انداز میں بیک وقت شامل کر سکتے ہیں۔ کنول کے روایتی انداز میں بائیں ٹانگ کو اوپر رکھا جاتا ہے لیکن تناسب قائم رکھنے کی خاطر آپ کو یہ تمام اختراعات دائیں ٹانگ کو اوپر رکھ کر بھی ادا کرنی چاہئیں۔ جب آپ ٹانگوں کی پوزیشن کو تبدیل کریں گے تو آپ اپنی ریڑھ کی ہڈی کی بنیاد میں فرق محسوس کریں گے۔

196

کنول آسن اختراع 1:

سر کے بل کنول انداز میں آئیں۔ اب جسم کو بچھو آسن کے انداز میں لے جائیں۔ گرنے کا خوف دل سے نکال دیں۔ گرنے کی صورت میں آپ کے اعصاب کی اضطراری حرکت خود بخود اوپر والی ٹانگ کو آزاد کردے گی۔

یوگا مدرا:

1۔ ریڑھ کی ہڈی کو سیدھا اوپر رکھتے ہوئے دونوں ہاتھوں کی مٹھیاں بنا کر ایڑیوں کے پیچھے اس طرح سے رکھیں کہ انگوٹھے باہر کی جانب ہوں۔

197

انہیں آہستہ سے لیکن مضبوطی کے ساتھ پیٹ کے نچلے حصے میں دبائیں اندر سانس لیں۔

2۔ سانس باہر نکالتے ہوئے آگے کی جانب جھکیں اور اپنا سر نیچے زمین کے قریب لے آئیں۔ انداز کو قائم رکھیں۔ گہرے شکمی سانس لینے سے آپ کی مٹھیاں ایڑیوں کی وجہ سے دبتی ہوئی اندرونی اعضا کی مالش کرتی ہیں۔

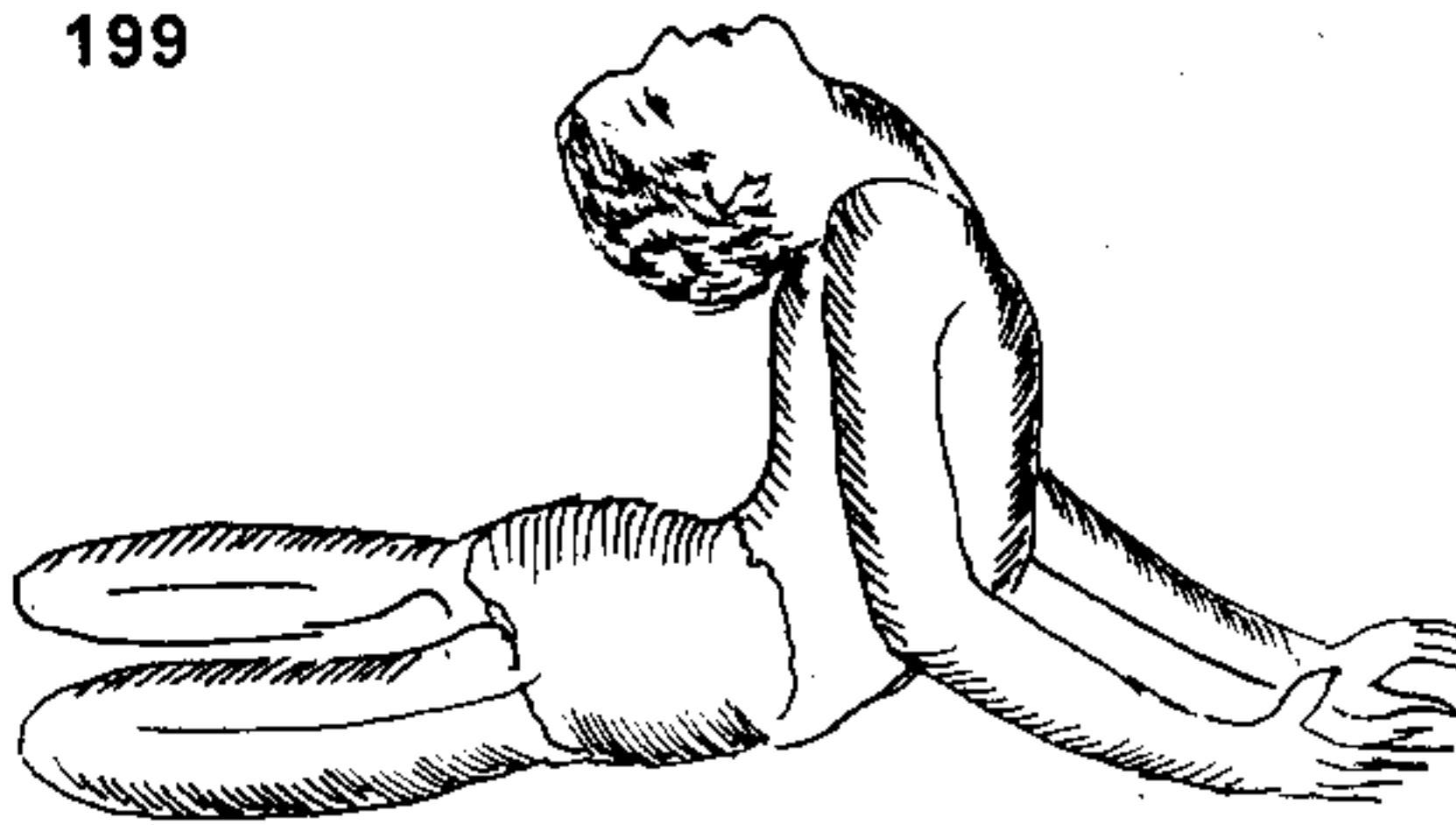
198

بندھ کنول:

سانس باہر نکالتے ہوئے دھڑ کو دائیں جانب تھوڑا سا بل دیتے ہوئے اپنے دائیں ہاتھ کو پیچھے سے گزارتے ہوئے اپنے دائیں پاؤں کے پنجے کو پکڑ لیں۔ سانس اندر لیں۔ سانس باہر نکالتے ہوئے دھڑ کو تھوڑا سا بائیں جانب بل دیں اور اپنے بائیں ہاتھ کو پیچھے سے گزارتے ہوئے بائیں پاؤں کے پنجے کو پکڑ لیں۔ جسم کو سیدھا کریں اور گہرے سانس لیں یہ بندھ پدم آسن ہے۔

کنول آسن اختراع 2:

199

ٹانگوں کو کنول انداز میں تہہ کیے ہوئے اپنے ہاتھوں کی مدد سے اپنے گھٹنوں کے بل کھڑے ہو جائیں پھر اپنے سامنے کی

جانب لیٹ جائیں۔ اگر ضرورت محسوس کریں تو اس مرحلے پر تھوڑی دیر کے لیے رک جائیں اور اپنا سر تہہ شدہ بازوؤں پر ٹکا دیں (صفحہ 139-138) پھر ہتھیلیاں نیچے کی طرف رکھتے ہوئے اپنے ہاتھ کندھوں کے نیچے لے آئیں اور شیش ناگ آسن کی طرح دھڑ کو اوپر اٹھائیں (صفحہ 61) اپنے کولھے فرش کے ساتھ رکھیں۔

مرغ آسن:

مرغ یا ککڑ آسن کے لیے پدم آسن میں بیٹھ جائیں۔ اب اپنے ہاتھ اپنی پنڈلیوں اور رانوں کے درمیان گھسیڑیں۔ سانس اندر لیں اور اپنی ٹانگوں کو اپنے بازوؤں پر اوپر کھینچتے ہوئے ہتھیلیاں نیچے فرش کے ساتھ دبائیں۔ اپنے دھڑ کو جس قدر سیدھا رکھ سکتے ہیں رکھیں۔

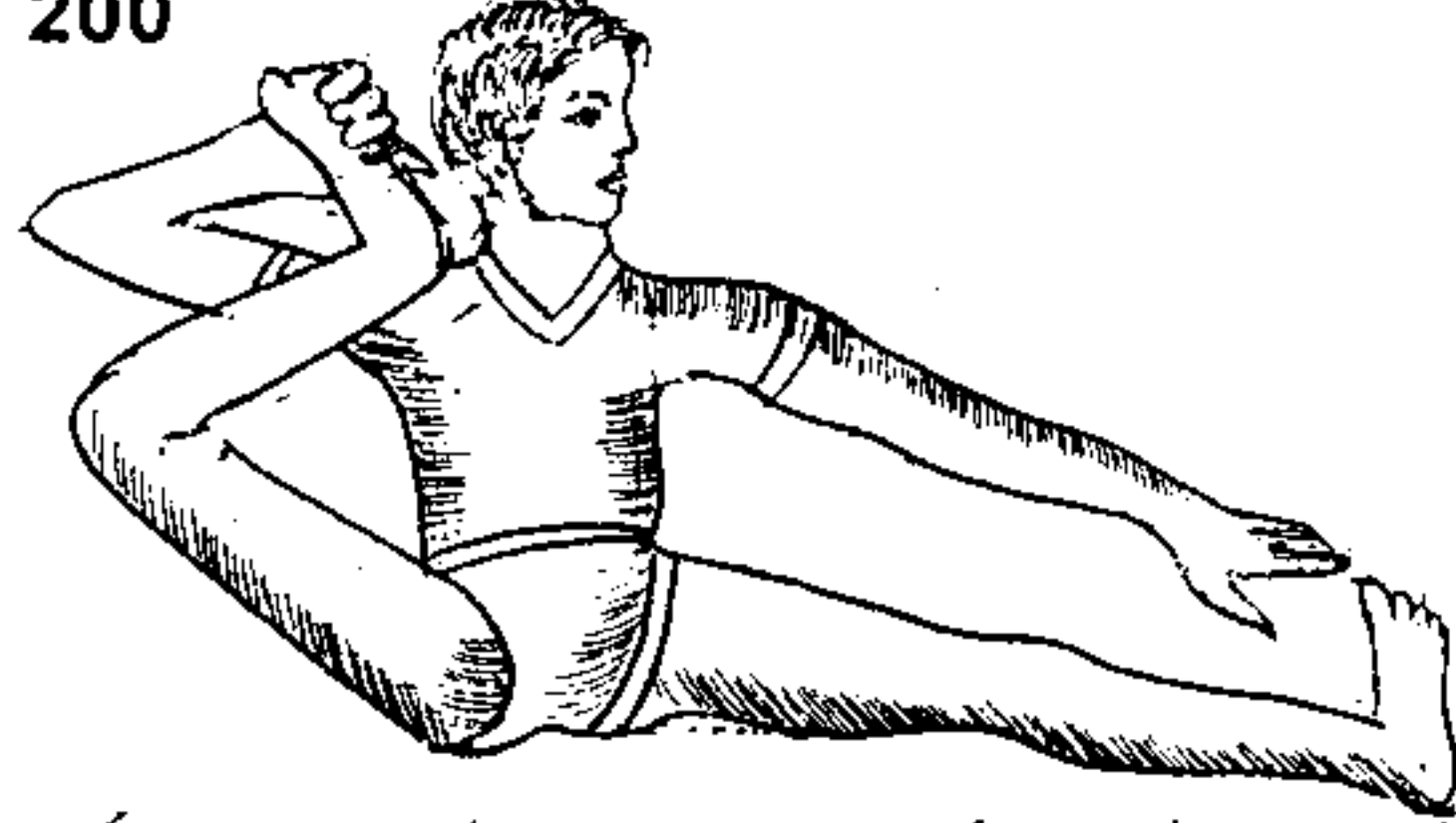
گربھ آسن:

گربھ آسن کے لیے مرغ آسن کی طرح اپنے ہاتھ اپنی ٹانگوں میں گھسیڑیں۔ اپنی کہنیاں دوسری سمت میں باہر کو نکالتے ہوئے اپنی ٹانگیں اوپر اٹھائیں۔ اپنی ٹانگیں اوپر چھاتی کے ساتھ اٹھاتے ہوئے کہنیوں کو خم دیں اور اپنے کان پکڑیں۔

اکرن دھنور آسن:

اکرن دھنور آسن میں آپ اپنی ٹانگ کو بالکل پیچھے کی جانب کھینچتے ہیں جیسے کہ ایک تیر زن کمان کو کھینچتا ہے۔ حقیقت میں اس مثالی پوزیشن سے آپ سانس باہر نکال کر ٹانگ کو تیر کی طرح چھوڑتے ہوئے تیزی سے آگے لے جاسکتے ہیں۔ ان تمام آسنوں میں جسم کا ایک پہلو آگے کے خم کی حالت میں ہوتا ہے اور جبکہ دوسری جانب کندھے اور کولھے کو جوڑ کو پھیلاتے ہیں۔ ٹانگ کے مسلز پھیلتے ہیں اور بازو اور ٹانگیں دونوں مضبوط ہوتے ہیں اس طرح اکرن دھنور آسن ٹانگ سر کے پیچھے والی آسن کے لیے ایک مفید ابتدائی آسن ثابت ہوتا ہے۔ جب آپ ان آسنوں کو برقرار رکھے ہوئے ہوں تو اپنے جسم کو سیدھا اوپر کی جانب اور نگاہوں کو سامنے رکھنے کی کوشش کریں اور آہستہ اور گہرے سانس لیں۔ یہ عمل نہ صرف آپ کو ٹانگ مزید پیچھے کی جانب کھینچنے میں مددگار ہوتا ہے بلکہ آپ کو اپنا توازن بھی

برقرار رکھنے میں سہولت ہو جاتی ہے۔

200

اکرن دھنور آسن:

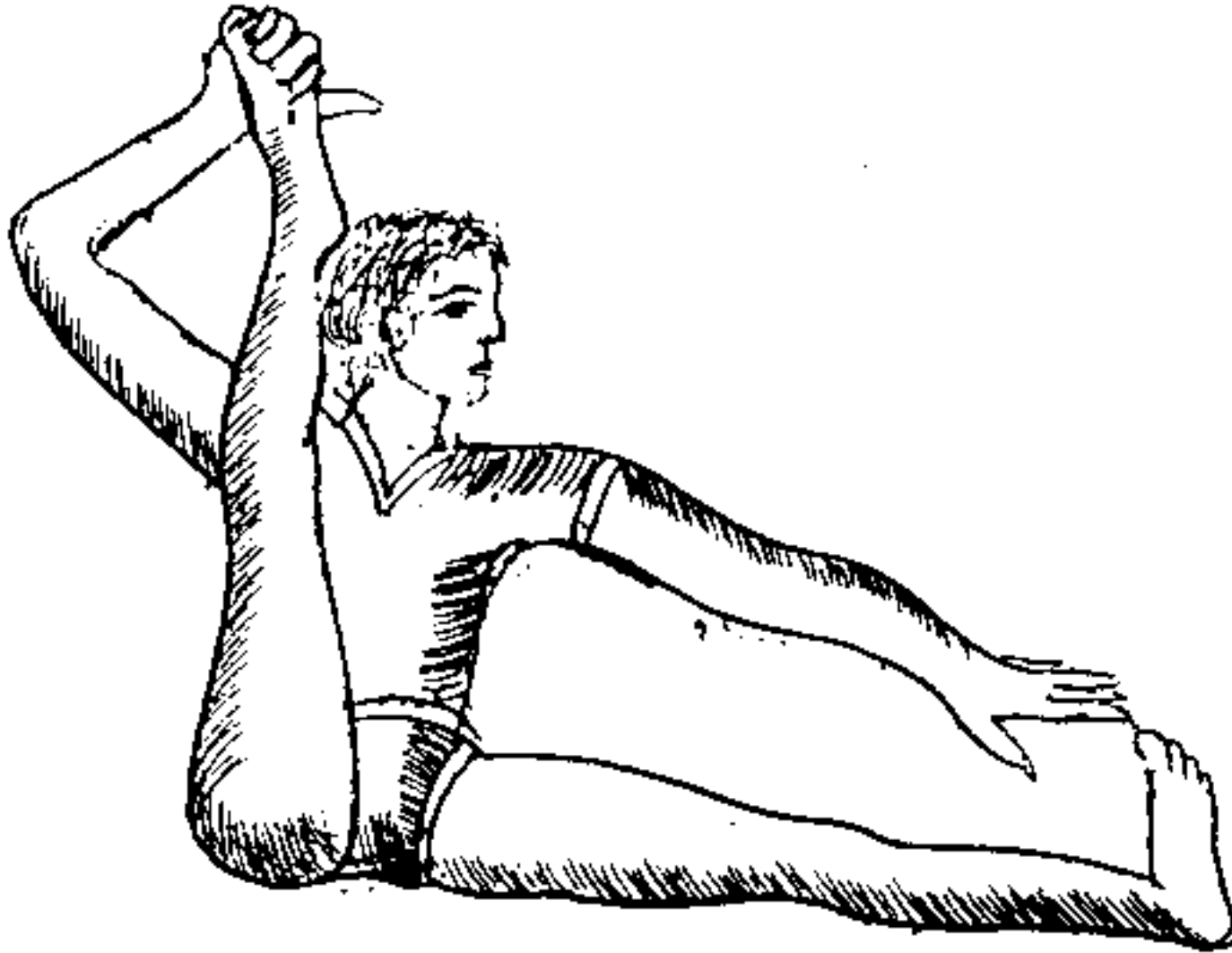
دونوں ٹانگیں اپنے سامنے سیدھی پھیلا کر بیٹھ جائیں۔ دونوں ہاتھوں کو آگے لے جا کر اپنے پیروں کے انگوٹھے پکڑ لیں۔ بائیں ٹانگ کو سیدھا رکھتے ہوئے دائیں پاؤں اپنے ہاتھ کی مدد سے اوپر اٹھا کر پیچھے کی جانب لے جائیں۔

201

اختراع 1:

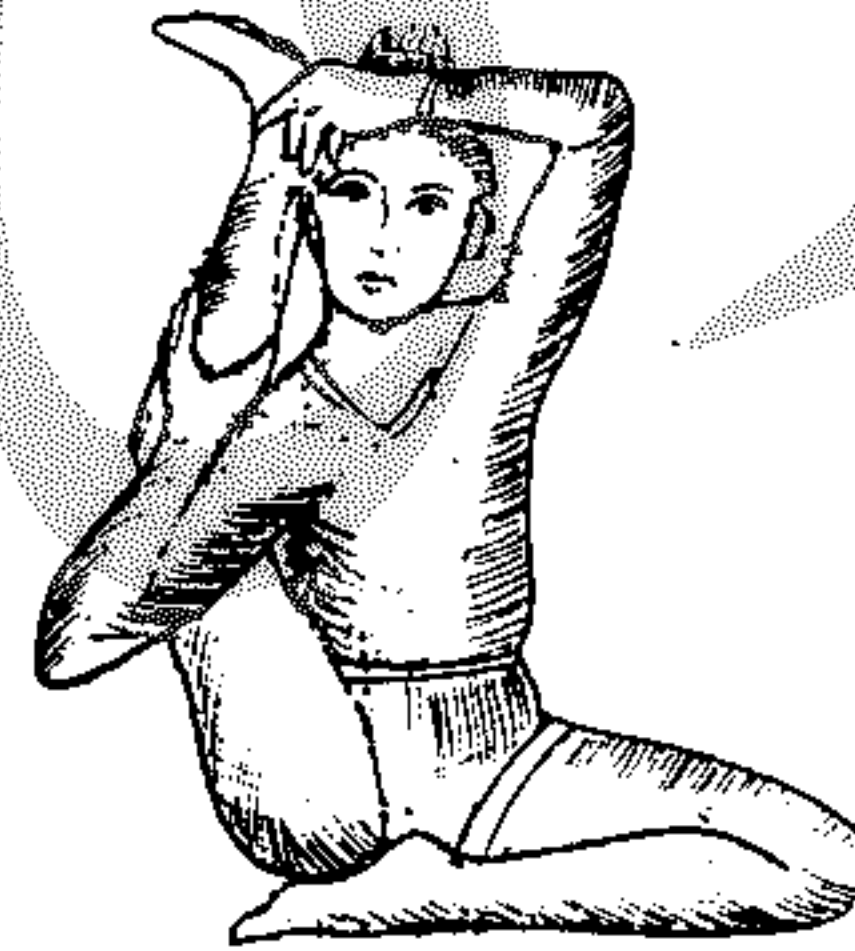
آسن کو اختیار کریں لیکن دائیں پاؤں کو اپنے سر کے اوپر لاتے ہوئے ٹانگ سیدھی کر لیں۔

اختراع 2:

بائیں پاؤں کے انگوٹھے کو اپنے دائیں ہاتھ سے پکڑیں اور دائیں پاؤں کے انگوٹھے کو بائیں ہاتھ سے پکڑیں۔ آپ کا بایاں بازو دائیں بازو کے اوپر سے گزر رہا ہو۔ اب بائیں گھٹنے کو خم دیں اور پاؤں کو اپنی چھاتی کے قریب کھینچ کر لے آئیں۔ آپ کی دائیں کہنی کا رخ اوپر کی جانب ہونا چاہیے۔

ٹانگ سر کے پیچھے والا آسن:

ان آسنوں کے لیے جسم کو گرمانے کے لیے یہ عمل کریں۔ دائیں ٹانگ کو خم دے کر اسے اپنی چھاتی کے متوازی لے آئیں۔ ٹانگ کے نیچے والے حصے (پنڈلی) کو اپنے

بازوؤں پر رکھ کر اسے اطراف میں جھولے کی طرح حرکت دیں۔ اب ٹخنے کو پکڑتے ہوئے پاؤں کے تلوے کو چھاتی کے ساتھ لگائیں۔ اب پاؤں کو اوپر اٹھائیں اور پنجے کو ماتھے سے لگائیں پھر کان کے ساتھ چھوئیں۔ یہی عمل بائیں ٹانگ سے دہرائیں۔ مشق کے ساتھ آپ اپنی ٹانگ سر کے پیچھے لے جانے لگیں گے اور وقت کے ساتھ ساتھ اپنے جسم کا اور بھی زیادہ حصہ ٹانگ کے آگے لے آئیں گے۔ آخر کار ٹانگ بالکل آپ کے کندھے کے پیچھے جانے لگے گی پھر آپ کو اپنی ٹانگ جگہ پر رکھنے کے لیے ہاتھوں سے پکڑنے کی ضرورت نہیں رہے گی۔ آپ نیچے لیٹ کر بھی اس انداز کو اختیار کر سکتے ہیں' اس طرح یہ قدرے آسان ہو جائے گا۔ یہ آسن آپ کے شکمی اعضا پر بہت زیادہ دباؤ ڈالتا ہے۔ اوپر چڑھتی ہوئی کولون (بڑی آنت) کی مالش کے لیے پہلے دائیں ٹانگ اٹھائیں پھر نیچے جاتی ہوئی کولھوں کی مالش کے لیے بائیں ٹانگ اٹھائیں۔ اس ترتیب کو قائم رکھنا ضروری ہے۔

1۔ اپنی بائیں ایڑی اپنے پیڑو میں رکھتے ہوئے بیٹھ جائیں۔ آرام کے ساتھ اپنی دائیں ٹانگ اوپر اٹھاتے ہوئے اپنا دایاں بازو اور کندھا اس کے نیچے لے جائیں جبکہ بائیں ہاتھ سے پاؤں کو اوپر اور پیچھے کی جانب کھینچ رہے ہوں۔ جیسا کہ شکل میں دکھایا گیا ہے۔

202

2۔ اب اپنے سر کو آگے کی جانب جھکائیں اور پاؤں کو اپنے سر اور کندھے کے پیچھے لے جائیں۔ اپنی دونوں ہتھیلیاں دعائیہ انداز میں جوڑ لیں یہ ''اک پدسر آسن'' کہلاتا ہے۔

203

اختراع 1:

''اوم کر آسن'' کے لیے بائیں ٹانگ نیم کنول کے انداز میں رکھیں۔ آگے کو جھکیں اور دائیں ٹانگ اٹھا کر اپنے سر کے پیچھے لے جائیں۔ اپنے ہاتھوں کا سہارا لیتے ہوئے اپنے جسم کو سیدھا رکھنے کی کوشش کریں۔

اختراع 2:

''دیوی پد آسن'' کے لیے پشت کے بل لیٹ جائیں اور پہلے ایک ٹانگ اور پھر دوسری ٹانگ اپنے سر کے پیچھے لے جائیں اور ٹخنوں کو آپس میں آر پار پھنسا لیں۔

انجنے آسن:

''انجنے آسن'' یعنی ٹانگوں کو مخالف سمت میں سیدھا پھیلانے کا صرف ایک طریقہ ہے اور وہ ہے بار بار مشق کرنا۔ اگر آپ اسے سال میں ایک بار کریں گے تو آپ کبھی کامیاب نہیں ہو سکتے' لیکن اگر آپ اس کو اپنے آسنوں کے روز کے سیٹ میں شامل کر لیں گے تو آپ کی ٹانگیں بتدریج کھلتی جائیں گی۔ اگر آپ اس کو ایک انتہائی انداز خیال کرتے ہیں تو شاید یہ جان کر آپ کا جذبہ مزید تقویت پکڑ سکے کہ ٹانگیں اس سے بھی زیادہ پھیلنے کی صلاحیت رکھتی ہیں یعنی گھٹنوں کو سیدھے رکھتے ہوئے اگلی اور پچھلی ٹانگ کو فرش سے تھوڑا اوپر بھی اٹھایا جا سکتا ہے۔ جب ایک مرتبہ آپ آرام سے ٹانگیں پھیلانے کے قابل ہو جائیں گے تو آپ کو اس انداز میں ایک حیرت انگیز توازن اور تناسب کا احساس ہوگا۔ یہ بڑا مستحکم آسن ہے جو آپ کے جسم کو سہارا دینے کے لیے سب سے لمبی بنیاد مہیا کرتا ہے۔ ٹانگیں کھولنے والا یہ آسن بہت سے دوسرے آسنوں کے لیے راہ ہموار کرتا ہے۔ جن میں ٹانگوں کو پھیلانا یا اٹھانا پڑتا ہے کیونکہ اس آسن کی مشق سے آپ کی ٹانگوں میں دوران خون کا عمل بہتر ہوتا ہے اس لیے کھڑے ہونے والے تمام آسنوں کے لیے یہ بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ جیسے ہی آپ کبوتر اور انجنے آسن میں مہارت حاصل کر لیتے ہیں تو آپ دونوں کو ملا کر اختراع 3 پر عمل کر سکتے ہیں۔ یہ آسن آپ کی دونوں اطراف میں لچک کے تناسب میں کسی بھی فرق کو ظاہر کر دیتا ہے اور آپ کو اسے دور کرنے

کا موقع مہیا کرتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر آپ کے دائیں طرف زیادہ لچک ہے تو جب بائیں پاؤں کو پکڑا ہو تو تھوڑا سا مزید کھینچیں۔ جب آپ اس اختراع کو کرنے کے قابل ہو جائیں گے تو آپ کو ٹانگ کی کسی دوسری پوزیشن میں کبوتر آسن کی مشق کی ضرورت نہیں رہے گی۔ کیونکہ ٹانگیں پھیلانے کے آسن میں سامنے والی ٹانگ کو سیدھا نیچے دباتے ہوئے آپ اپنے جسم کو زیادہ مکمل پیچھے کی جانب کا خم دے سکتے ہیں۔

204

1۔ اپنے وزن کو اپنے ہاتھوں پر سہارتے ہوئے ایک ٹانگ کو آگے کی جانب پھیلا دیں اور ایڑی کو نیچے فرش پر رکھیں اور دوسری ٹانگ گھٹنا اوپر رکھتے ہوئے پیچھے کو پھیلا دیں۔

205

2۔ ٹانگوں کو پھیلا کر مزید کھولنے کے لیے اپنے جسم کو آرام سے نیچے اوپر اچھالتے ہوئے بتدریج اپنے ہاتھوں پر وزن کا انحصار کم کرتے جائیں۔

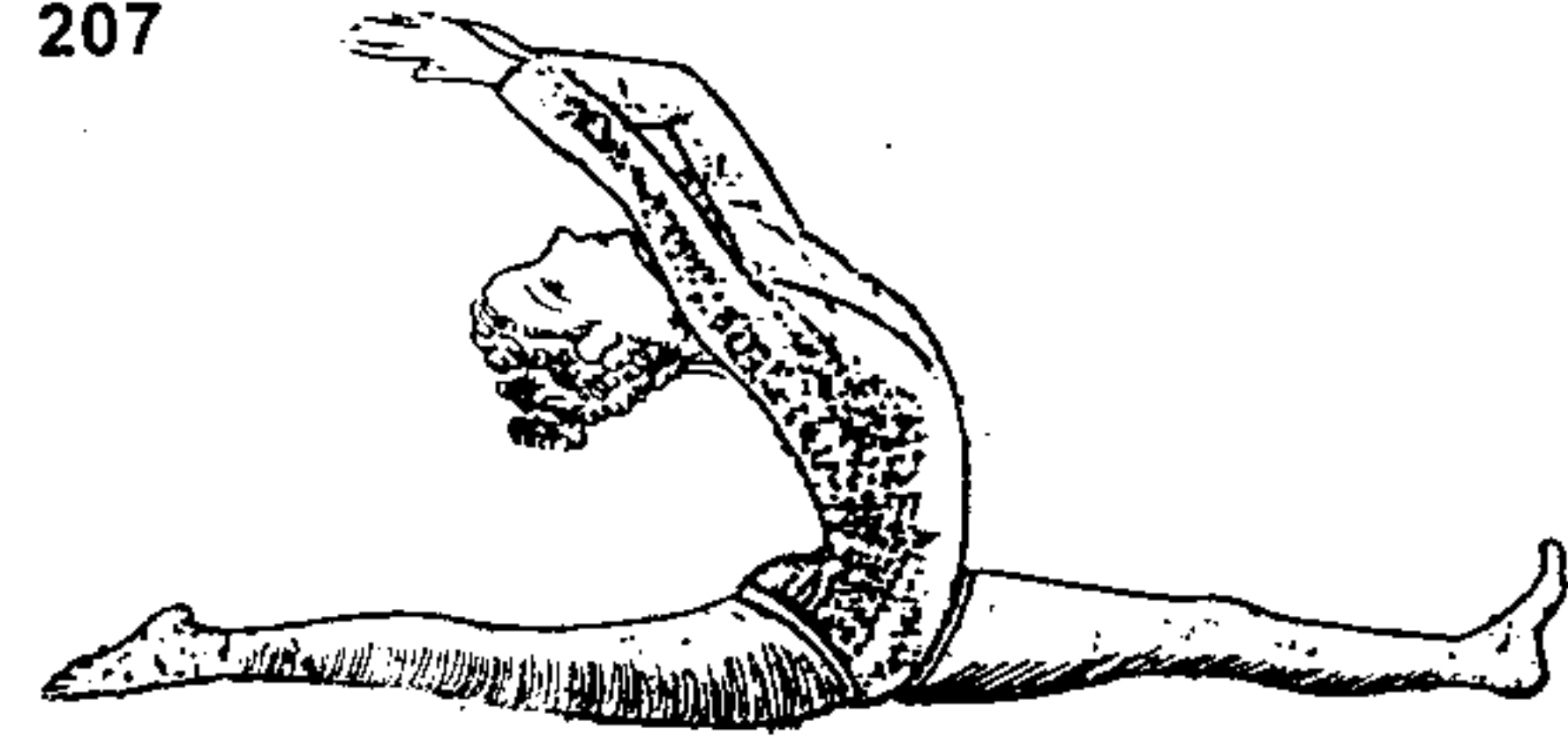
جب آپ دونوں ٹانگیں فرش پر سیدھی لے آئیں تو اپنی ہتھیلیاں دعائیہ انداز میں باہم جوڑ لیں۔

اختراع 1:

206

انجنے آسن میں اپنی ہتھیلیاں دعائیہ انداز میں باہم جوڑے ہوئے سانس اندر لیں۔ اب سانس باہر نکالیں اور اپنے ہاتھ آگے رکھتے ہوئے کمر سے آگے کی جانب جھک جائیں اور اپنے اگلی ٹانگ کے اوپر لیٹ جائیں۔

اختراع 2:

207

اپنی ٹانگیں انجنے انداز میں اور ہاتھ دعائیہ انداز میں رکھتے ہوئے سانس اندر لیں۔ اب سانس باہر نکالیں اور اپنے ہاتھ اپنے سر کے اوپر لاتے ہوئے پیچھے کی جانب محراب کی شکل میں جھک جائیں۔ اپنے تنفس کے عمل کو آسن میں توازن قائم رکھنے اور ذہن کو مرتکز کرنے کے لیے استعمال کریں۔

اختراع 3:

اپنے دائیں گھٹنے کو خم دیں اور دائیں ہاتھ سے پیچھے کی جانب جا کر پاؤں کو پکڑ لیں (جیسا کہ صفحہ 166 پر بتایا گیا ہے) اب پاؤں کو اپنے سر کی جانب کھینچیں اور اسے

اپنے بائیں ہاتھ سے بھی پکڑ لیں۔

اختراع 4:

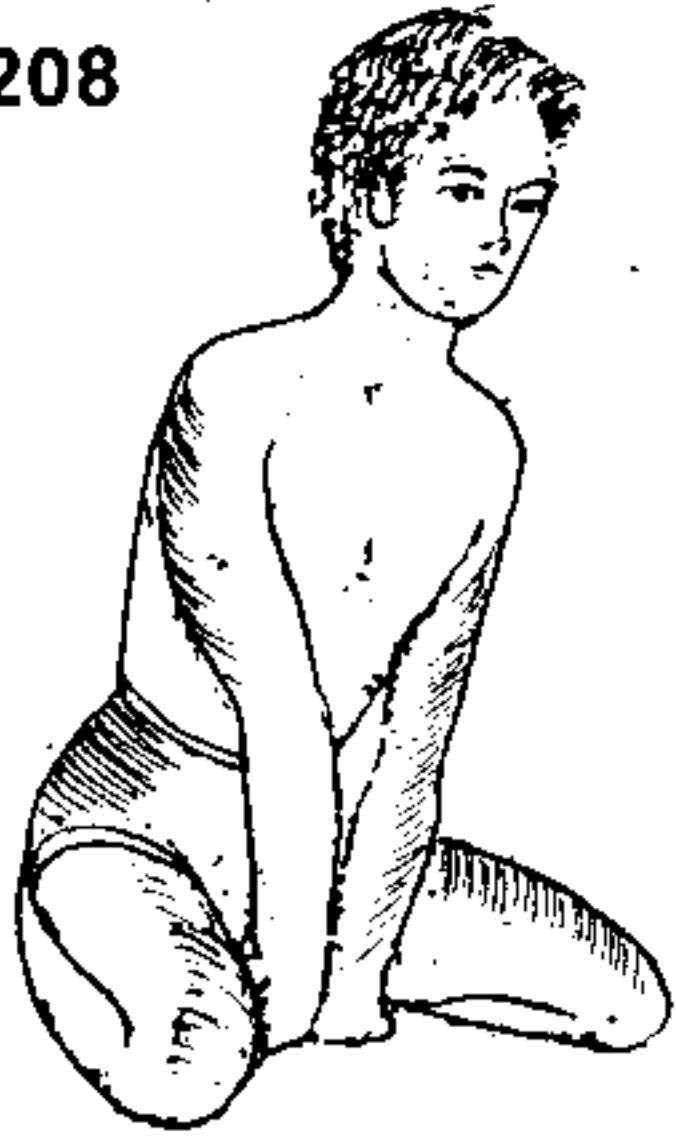
اپنے بائیں پاؤں کو نیچے سے بائیں ہاتھ سے پکڑ لیں۔ اب دائیں گھٹنے کو خم دیں اور پیچھے جا کر پاؤں کو دائیں ہاتھ سے پکڑ لیں۔

توازن والے آسنوں کا مجموعہ

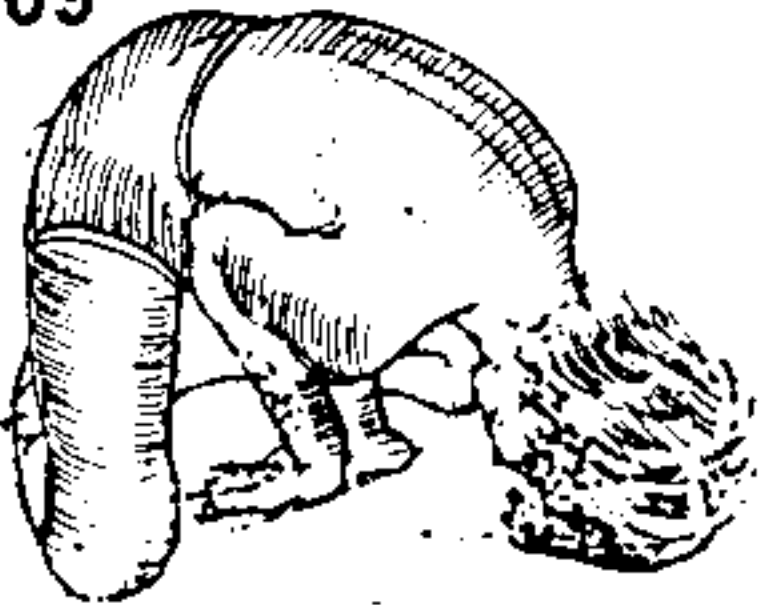
اگر آپ اپنے وزن کو زیادہ وسیع علاقے میں یا زیادہ مقامات پر تقسیم کر سکتے ہیں تو توازن قائم رکھنا زیادہ آسان ہو جاتا ہے جیسا کہ سر کے بل کھڑے ہونے والے آسن میں بازوؤں اور سر کی مدد سے تپائی بنائی جاتی ہے۔ جب آپ ایک ٹانگ پر یا ہاتھوں پر جسم کو متوازن کرتے ہیں تو اس کا کلیدی راز سہارے کے مقامات میں اضافہ کرنا ہے۔ مثال کے طور پر ''درخت آسن'' میں تصور کریں کہ توازن کے ایک مقام کے بجائے آپ دو مقامات پر توازن قائم کیے ہوئے ہیں شروع میں اپنے وزن کو اپنی ایڑیوں اور پنجوں پر باری باری تبدیل کریں یہاں تک کہ آپ اپنے توازن کو پا لیں۔ تمام آسنوں کے لیے ننگے پاؤں ہونا ضروری ہے کیونکہ مستحکم ہونے کے لیے آپ کو اپنے پنجے پھیلانے اور فرش پر پکڑ کو مضبوط کرنے کی ضرورت ہوگی۔ توازن والے آسنوں کی مشق کرتے ہوئے اپنی نگاہیں کسی ایک مقام پر باندھ کر رکھیں مثلاً دیوار پر کسی نشان یا فرش پر کسی چھوٹی سی چیز پر نگاہیں گاڑ کر رکھیں۔ ایک کشتی ران کی طرح جو ساحل پر رسی پھینکتا ہے ذہنی طور پر اس نقطے پر ایک دھاگا باندھ لیں تا کہ آپ اسے اپنے تصور میں پکڑ کر رکھ سکیں۔

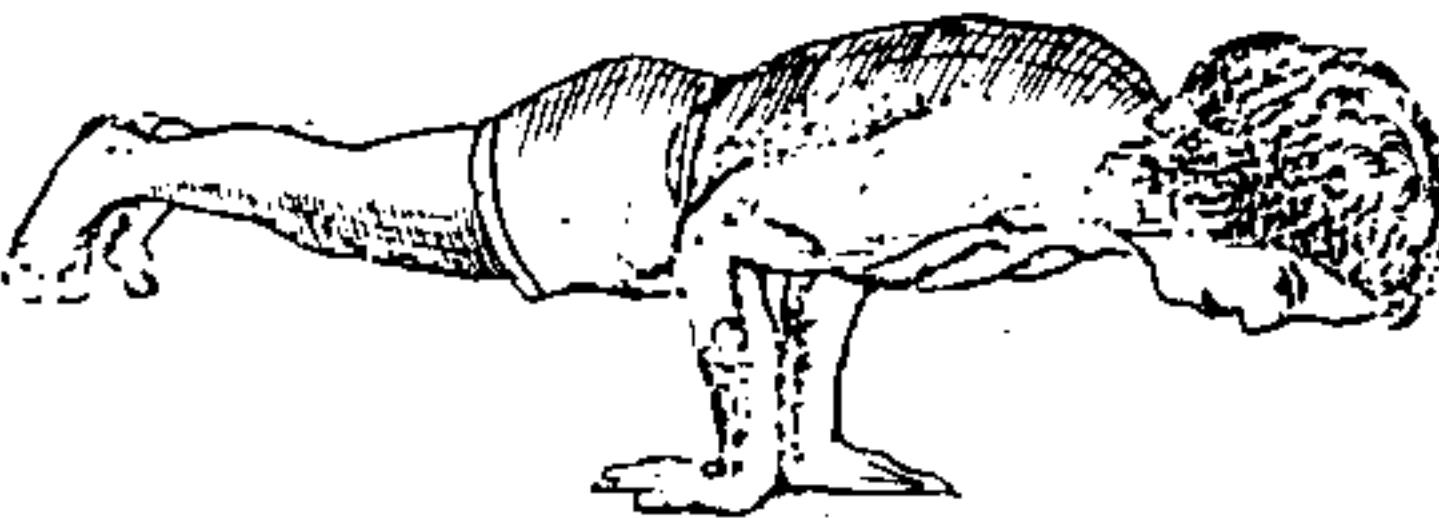
مور آسن:

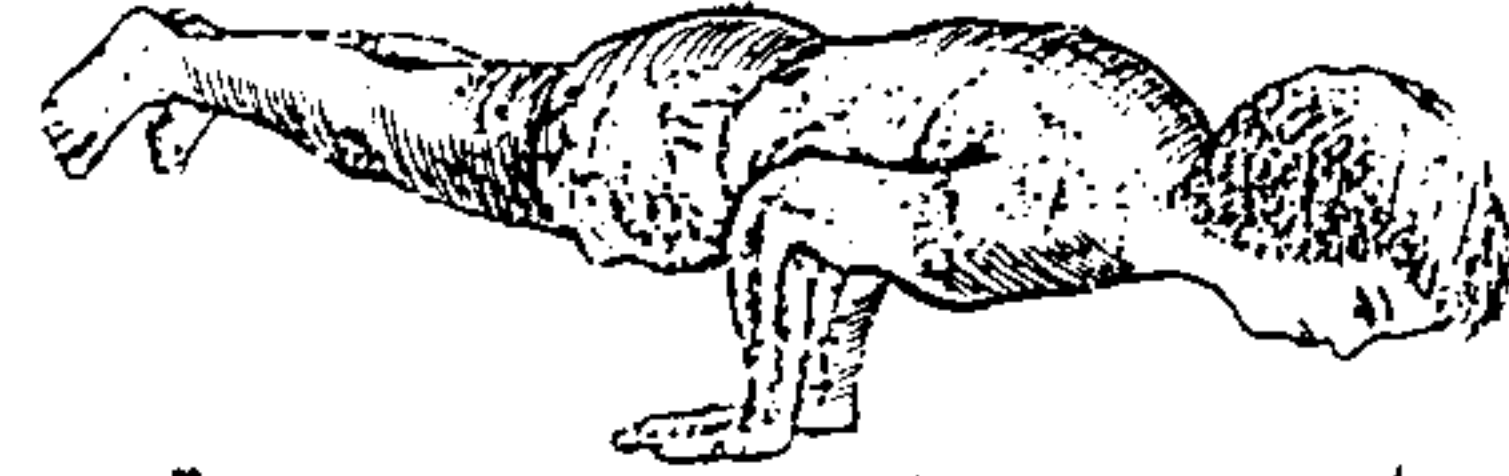
مور آسن میں متوازن ہونے کے لیے طاقت اور مکمل ارتکاز کی ضرورت ہے۔ جب یہ آسن درست انداز میں ادا کیا جائے تو سر، جسم اور ٹانگیں ایک سیدھی لائن میں فرش کے متوازی آ جاتے ہیں۔ یہ آسن ہاضمے کے لیے بہت فائدہ مند ہے۔ کیونکہ اس آسن میں (بلکہ مکمل آسن اختیار کرنے سے پہلے بھی) کہنیاں پیٹ کے اوپر والے حصے میں دباؤ

ڈالتی ہیں جس کی وجہ سے پینکریز (لبلبے) اور تلی کی مالش ہوتی ہے۔ ایک مرتبہ جب آپ آسن میں مہارت حاصل کر لیتے ہیں تو آپ اس کی مشق ہاتھوں کی مختلف پوزیشنوں میں بھی کر سکتے ہیں یا تو آپ مٹھیاں بنا کر یا اپنے ہاتھ کی انگلیاں پیچھے کے بجائے آگے اپنے سر کی جانب رکھ سکتے ہیں۔

1۔ گھٹنوں کو ایک دوسرے سے دور رکھتے ہوئے پیچھے اپنی ایڑیوں پر بیٹھ جائیں۔ اپنی ہتھیلیاں فرش پر رکھ دیں انگلیاں پیچھے کی جانب پیروں کی سمت میں ہوں۔ کہنیوں اور بازوؤں کے اگلے حصوں کو ساتھ ساتھ ملا کر رکھیں۔

208

2۔ اپنی ہتھیلیوں کو فرش پر مضبوطی سے جما کر رکھتے ہوئے آگے کو جھکیں اور سر کے اوپر والے حصے کو فرش پر ٹکا دیں۔ پیٹ کے اوپر والے حصے سے دباتے ہوئے کہنیوں کو ساتھ ساتھ رکھیں۔

209

210

3۔ اپنی ٹانگیں ایک ایک کر کے پیچھے کی جانب سیدھی پھیلا دیں۔ گھٹنوں کو فرش پر رکھیں اور پاؤں جوڑ کر رکھیں۔ آپ کا وزن پیروں کے پنجوں پر ہاتھوں پر اور سر پر ہونا چاہیے اب اپنا سر اٹھا لیں۔

211

4۔ سانس اندر لیں اور اپنے پنجے فرش سے اٹھاتے ہوئے اپنے ہاتھوں پر متوازن ہوتے ہوئے اپنے بازوؤں پر تھوڑا سا آگے کی جانب سوار ہوجائیں۔ اپنی ٹانگیں بالکل سیدھی رکھیں۔ معمول کے مطابق سانس لیتے ہوئے انداز کو اتنی دیر تک قائم رکھیں جب تک ممکن ہوسکے پھر سانس باہر نکالیں اور اپنے پنجوں پر آتے ہوئے آسن سے باہر نکل آئیں۔

اختراع 1:

جیسا کہ اوپر بیان کیا گیا مور آسن اختیار کرلیں لیکن مرحلہ 3 میں اپنا سر اٹھانے کے بجائے اپنی ٹھوڑی فرش پر ٹکا دیں پھر ٹڈی آسن کی طرح اپنی دونوں ٹانگیں عموداً اوپر کو اٹھالیں۔ یہ وہ پوزیشن ہے جو دم اوپر اٹھائے ہوئے مور سے مشابہت رکھتی ہے۔

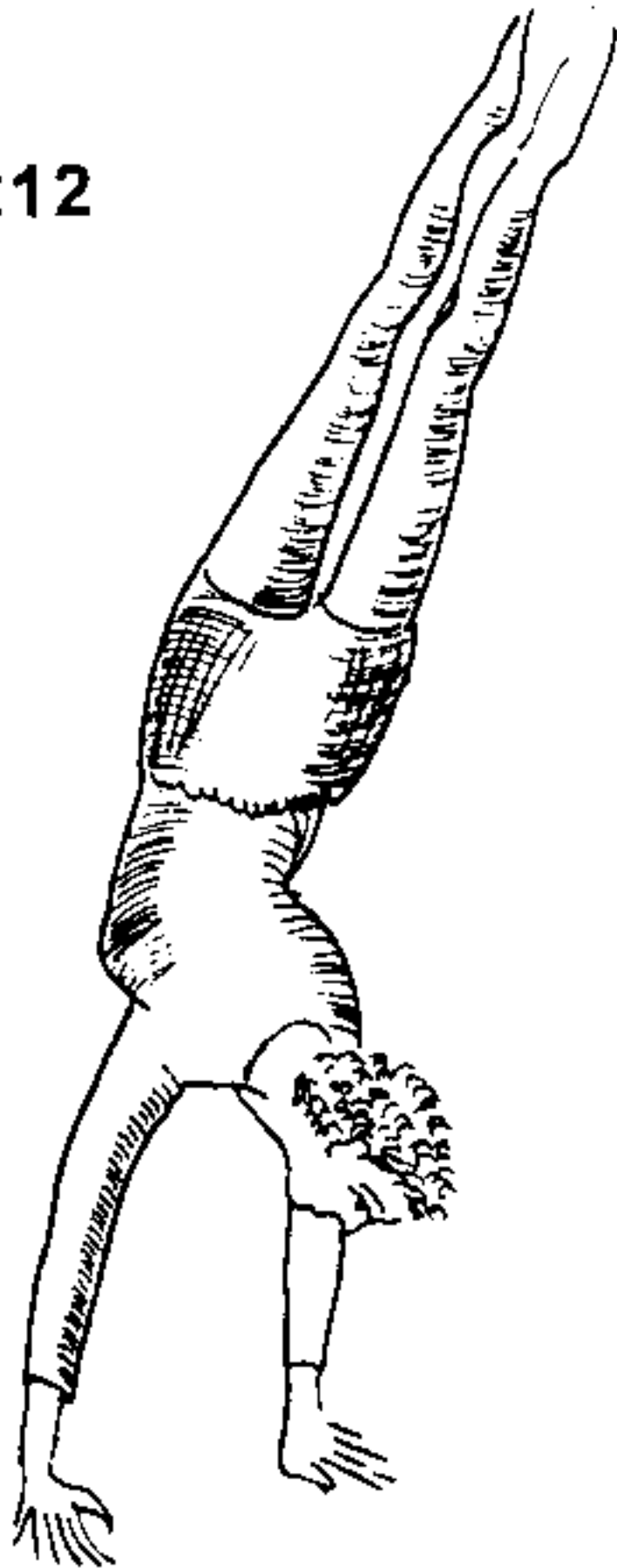
ہاتھوں کے بل کھڑا ہونا:

بچھو آسن کی طرح ''ورکش آسن'' یعنی ہاتھوں کے بل کھڑا ہونا توازن کے ساتھ ساتھ مثبت سوچ کا بھی معاملہ ہے۔ اپنے بازوؤں کو ٹانگوں کی طرح تصور کریں اور اپنے آپ کو وسیع بنیاد اور فرش پر پکڑ مہیا کرنے کے لیے ہاتھوں کی انگلیاں کھول کر رکھیں۔ اگر آپ کو گرنے کا خوف ہے تو شروع میں کسی دیوار کا سہارا لے کر بھی یہ آسن اختیار کرسکتے ہیں۔ ایسا کرتے وقت آپ کی کہنیاں سیدھی ہونی چاہئیں اور ہاتھ دیوار سے کم ازکم دو فٹ دور ہونے چاہئیں اپنے پاؤں دیوار کے ساتھ جا کر لگنے دیں پھر اپنے پاؤں دیوار سے اٹھا کر چند لمحوں کے لیے توازن کو قائم رکھیں تاکہ آپ کو آزادانہ کھڑے ہونے کا کچھ تجربہ حاصل ہوسکے۔ جب آپ کا اعتماد بحال ہوجائے تو دیوار کا سہارا لینا چھوڑ دیں۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ آپ اپنے ہاتھوں پر چند قدم چلنے کے بھی قابل ہوجائیں گے۔

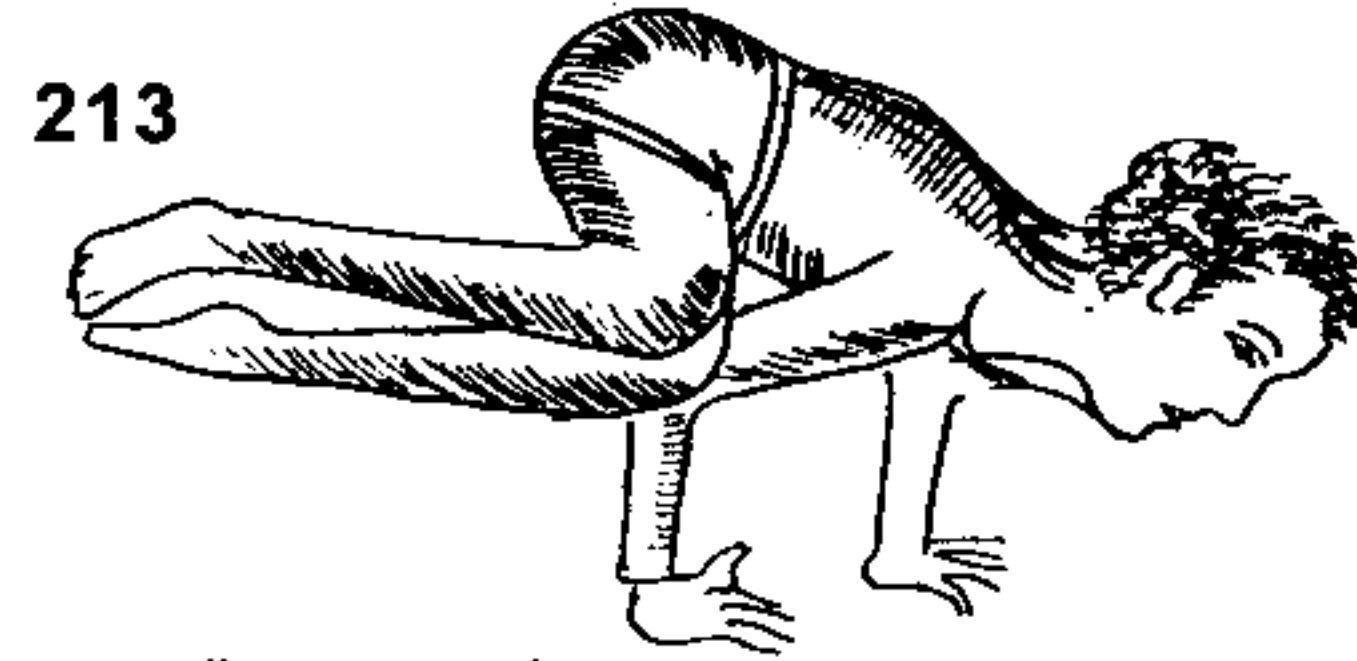
کاگا آسن کی اختراعات:

یہ آسن دیکھنے میں جتنے مشکل نظر آتے ہیں اس کی نسبت ان کو اختیار کرنا بہت آسان ہے۔ اس کا اصل راز یہ ہے کہ آپ اپنے بازوؤں کو ٹانگوں کا وزن اٹھانے کے لیے ایک مستحکم سہارے کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ ایک مرتبہ جب آپ بنیادی ''کاگا آسن'' (صفحہ 71) میں مہارت حاصل کرلیتے ہیں تو آپ اپنے پہلوؤں پر باری باری کام کرتے ہوئے اور اپنی ٹانگوں کو سیدھا کرنے کی کوشش کرتے ہوئے اپنے دھڑ کی طاقت میں اضافہ کرسکتے ہیں۔ اگر آپ اپنی ٹانگوں سے مخالف سمت میں تھوڑا سا جھک جائیں تو آپ کو اختراع 1 اور اختراع 3 میں توازن قائم رکھنا آسان ہوجائے گا۔ ہمیشہ ان آسنوں کو اپنے دائیں اور بائیں دونوں سمتوں میں دہرائیں۔ ان آسنوں کی مشق سے آپ کے بازوؤں اور کلائیوں کی طاقت میں اضافہ ہوگا جو کہ ہاتھوں کے بل کھڑا ہونے کے لیے ضروری ہے اور ساتھ ہی توازن قائم رکھنے کی آپ کی اہلیت پر آپ کا اعتماد بھی بحال ہوگا۔ مشق کے ساتھ آپ بنیادی کاگا آسن سے اپنی ٹانگیں کھولتے ہوئے انہیں ہاتھوں کے بل کھڑے ہونے والے آسن میں لے جانے کے بھی قابل ہوجائیں گے۔

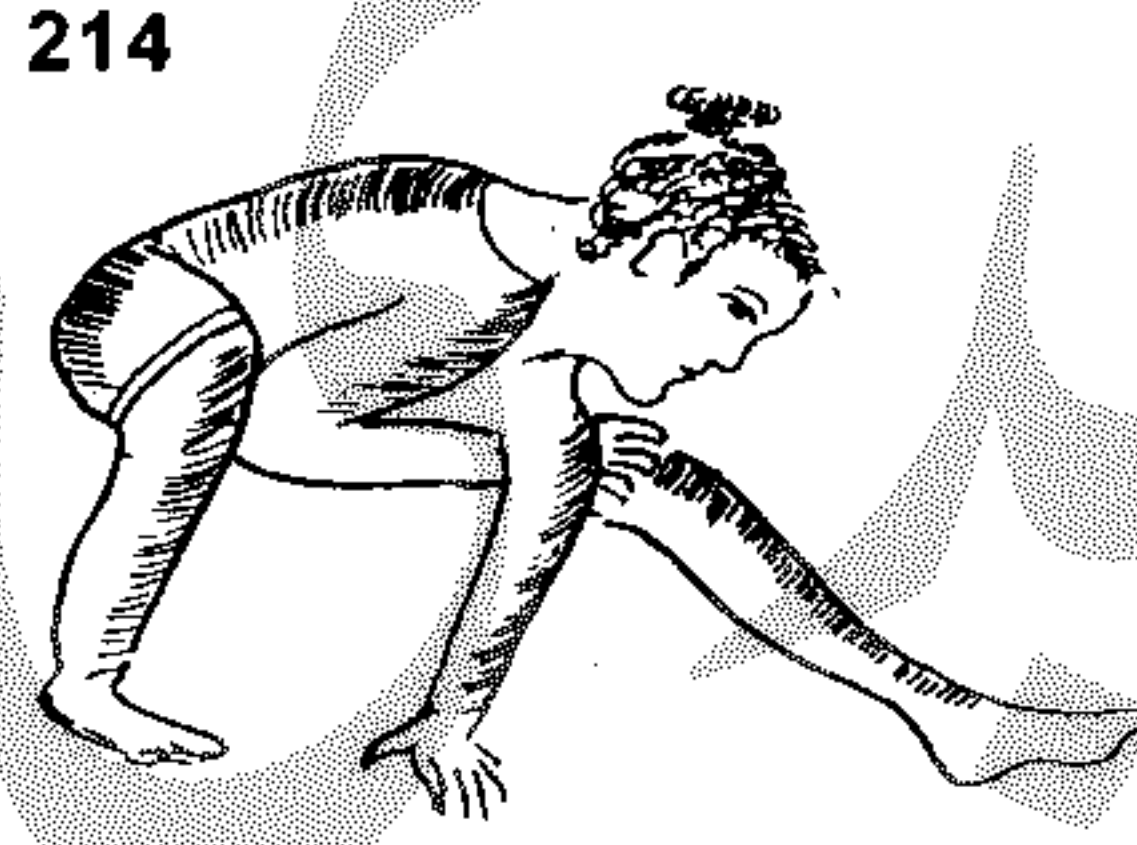
212

ہاتھوں کے بل کھڑا ہونا:

سیدھے کھڑے ہوکر نیچے جھکیں اور اپنے ہاتھ کندھوں کی دوری پر سیدھے پھیلا کر فرش پر رکھ لیں۔ اپنی کہنیاں سیدھے رکھتے ہوئے آگے کو جھکیں تاکہ آپ کے کندھے بالکل آپ کے ہاتھوں کے اوپر آجائیں۔ سانس اندر لیتے ہوئے جھٹکے کے ساتھ ایک ٹانگ اپنے سر کے اوپر لے جائیں حرکت کا زور (momentum) اس کے پیچھے دوسری ٹانگ کو بھی خود بخود اوپر لے جائے گا۔ جیسے ہی دوسری ٹانگ اوپر آئے ذہنی طور پر اپنی ٹانگوں کو توازن کے مقام پر روکنے کے لیے تیار رہیں۔ ایک دفعہ جب آپ اپنا توازن

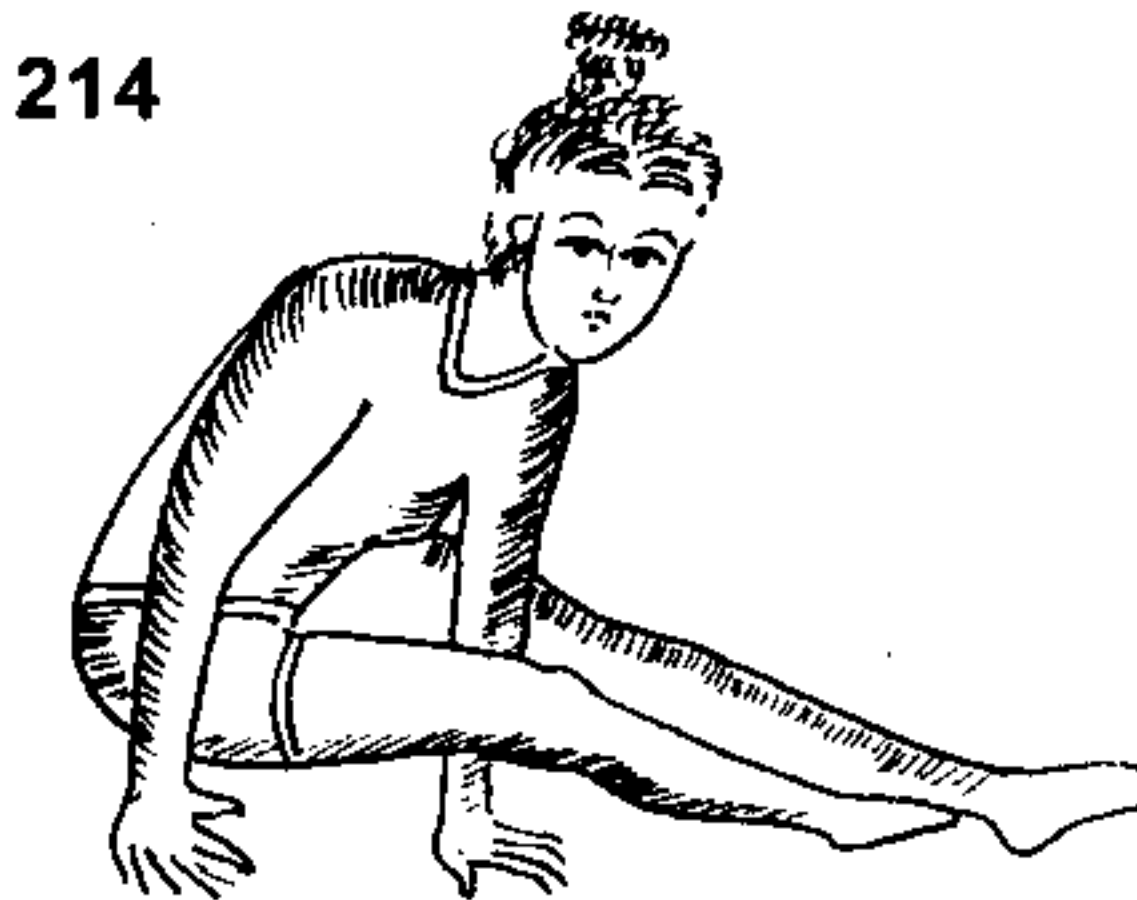
حاصل کرلیں گے تو آپ بغیر گرے اپنی ٹانگوں کو حرکت دے کر پوزیشن میں لانے کے قابل ہو جائیں گے۔

کاگا اختراع 1:

213

اپنے ہاتھ بنیادی کاگا آسن میں رکھتے ہوئے دونوں ٹانگوں کو فرش پر دائیں طرف لے جائیں۔ اپنے گھٹنوں کو خم دیں اور دائیں بازو کے اوپر والے حصے پر ٹکا دیں۔ آگے کی طرف اور تھوڑا سا بائیں جانب جھکتے ہوئے اپنی ٹانگیں فرش سے اوپر اٹھالیں۔

اختراع 2:

214

اپنی ٹانگیں چوڑائی میں پھیلا لیں اور اپنے ہاتھ ان کے درمیان میں رکھ دیں۔ اپنی ٹانگوں کے اندر والے حصے کو بازوؤں کے ساتھ مضبوطی سے جوڑ دیں۔ آگے کی جانب جھکیں اور اپنے گھٹنے سیدھے رکھتے ہوئے اپنی ٹانگیں اٹھالیں۔

اختراع 3:

214

اپنی دونوں ٹانگیں بائیں جانب رکھتے ہوئے اپنا بایاں ہاتھ ان کے درمیان سے گزار کر نیچے فرش پر ٹکا دیں۔ دونوں ٹخنوں کو ایک دوسرے کے اوپر جکڑ لیں تاکہ ٹانگوں کو اوپر اٹھانا آسان ہو جائے پھر آگے کو

تھوڑا سا دائیں جانب جھکتے ہوئے جیسا کہ شکل میں دکھایا گیا ہے ٹانگیں اوپر اٹھالیں۔ یہ وکرآسن کہلاتا ہے۔

ہاتھوں کے بل آسن میں اختراع:

ہاتھوں کے بل کھڑے ہونے والے آسن اختیار کریں پھر اپنے گھٹنوں کو خم دے کر اپنے پاؤں بتدریج نیچے اپنے سر کی جانب لے جائیں اپنے توازن کو اپنے ہاتھ کی ایڑیوں اور انگلیوں کے درمیان رکھیں۔

گارودا آسن:

اس آسن کا نام ایک دیو مالائی عقاب گارودا کی مناسبت سے رکھا گیا ہے جس کی چونچ اور پر پرندوں کی طرح ہیں لیکن جسم انسانوں جیسا ہے۔ گارودا آسن آپ کے بازوؤں اور ٹانگوں کے لیے وہی کام انجام دیتا ہے جو ریڑھ کی ہڈی کو بل دینے والا آسن ریڑھ کی ہڈی کے لیے انجام دیتا ہے۔ بازوؤں اور ٹانگوں کو پہلے ایک جانب پھر دوسری جانب بل دیتے اور بھینچتے ہوئے یہ بازوؤں اور ٹانگوں میں دوران خون میں اضافہ کرتا ہے۔ یہ دکھتی ہوئی ابھری ہوئی وریدوں کے لیے ایک اچھا علاج بھی ہے۔ جیسا کہ وہ ٹانگ جس نے آپ کا وزن سہارا ہوتا ہے تھوڑا سا خم کھائے ہوتی ہے اس کی وجہ سے آپ کی ٹانگ کے مسلز طاقت پکڑتے ہیں۔ آسن کو برقرار رکھتے ہوئے اپنے بازوؤں اور ٹانگوں کو ایک دوسرے کے ساتھ بھینچ کر رکھنے سے دوران خون میں بہتری پیدا ہوتی ہے اور اپنے بازوؤں اور ٹانگوں کے بارے میں آپ کے اندر پیروں کے پنجوں اور انگلیوں کے پوروں تک ایک شعور اور آگہی پیدا ہوتی ہے۔ گہرے سانس لیتے ہوئے آسن کو قائم رکھیں پھر بازوؤں اور ٹانگوں کی پوزیشن کو تبدیل کرتے ہوئے دہرائیں۔

درخت آسن:

اس آسن کی مشق سے ایک حیرت انگیز روحانی سکون حاصل ہوتا ہے۔ ایک ٹانگ پر کھڑے ہوتے ہوئے جبکہ دوسری ٹانگ مضبوطی کے ساتھ نیم کنول انداز میں اڑیسی ہو اور ہاتھ دعائیہ انداز میں ایک دوسرے کے ساتھ جوڑے ہوئے ہوں آپ جسم

کے مخل ہوئے بغیر توازن کو قائم رکھ سکتے ہیں۔ پرانے وقتوں میں یوگی تپاس کی شکل میں ایک وقت میں کئی کئی دنوں تک درخت کے آسن میں کھڑے رہتے تھے۔ آج بھی آپ کو گنگا کے کنارے اور دوسرے مقدس مقامات پر یوگی اس انداز میں کھڑے نظر آسکتے ہیں۔ درخت آسن کی مشق بتدریج مراحل کی صورت میں کریں۔ اپنی ٹانگ نیم کنول انداز میں رکھنے سے پہلے محض ٹانگ کو اوپر اٹھا کر توازن حاصل کریں پھر پاؤں کو دوسری ٹانگ کی ران کے اندر کی طرف دبا کر رکھیں۔ (کھڑے ہونے والی ٹانگ کے ساتھ پاؤں دبانے سے توازن قائم رکھنے میں بھی مدد ملتی ہے) جب آپ یہ آسن اختیار کیے ہوئے ہوں تو گہرے سانس لیں اور ان کو دونوں سمتوں میں دہرائیں۔

گھٹنے کے بل یا آلتی پالتی والے درخت آسن سے کھڑا ہونے کے لیے بہت زیادہ توجہ اور کنٹرول کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان آسنوں کو آہستہ آہستہ چھوڑیں اپنے سانس کو جسم اوپر اٹھانے کے لیے استعمال کریں۔ جیسا کہ تمام توازن والے آسنوں کا خاصا ہے اپنے سامنے کسی بھی ایک نقطے پر اپنی توجہ مرکوز رکھیں۔ ایک مرتبہ جب آپ ان آسنوں کو بغیر کوشش کے کرنے کے قابل ہو جائیں تو ان کی آنکھیں بند کر کے مشقیں کریں۔

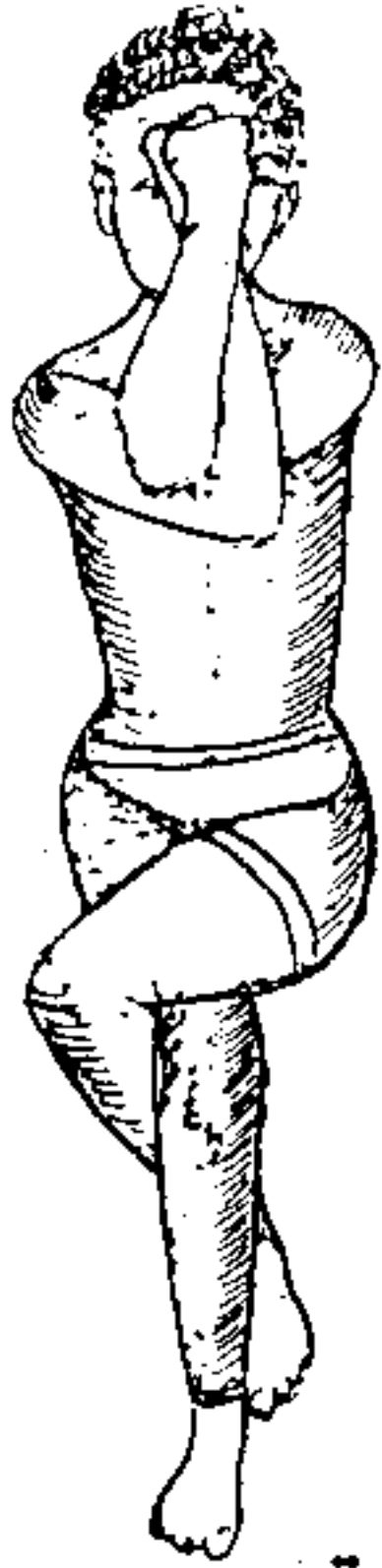
گارودا آسن:

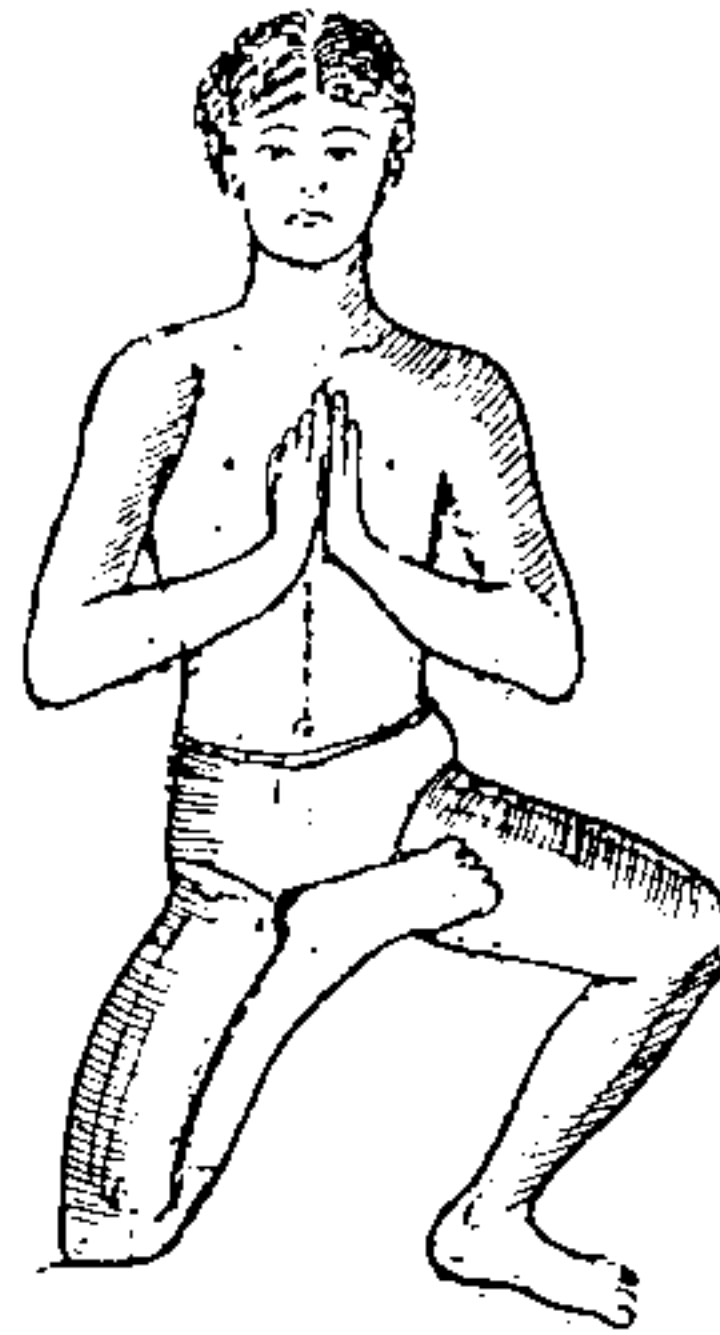
گھٹنے کو تھوڑا سا خم دے کر دائیں ٹانگ پر کھڑے ہو جائیں بائیں ٹانگ اس کے گرد اس طرح لپیٹیں کہ بائیں پاؤں کا پنجہ دائیں ٹخنے کے اندر کی جانب ساتھ لگا ہو۔ دائیں بازو کے اوپر والے حصے کو چہرے کے سامنے لے آئیں اور بائیں بازو کو اس کے گرد اندر کی جانب سے گزار کر لپیٹیں اور ہاتھوں کی انگلیاں ایک دوسرے میں پھنسا لیں۔ بازوؤں اور ٹانگوں کو ایک دوسرے کے ساتھ بھینچتے ہوئے جس قدر نیچے کو جھک سکتے ہیں جھک جائیں اور اس انداز کو قائم رکھیں۔ (تصویر 216)

درخت آسن اور اس کی اختراعات:

مثالی اور روایتی آسن کے لیے ایک ٹانگ کو نیم کنول کے انداز میں رکھیں۔ ہتھیلیوں کو دعائیہ انداز میں جوڑیں اور پھر اسے اپنے سر کے اوپر اٹھا لیں۔ (تصویر 217)

یک گھٹنے اور پاؤں کا انداز:

وتیان آسن کے لیے کھڑی ٹانگ کو خم دیں اور تھوڑا سا آگے کو جھکتے ہوئے دوسرے گھٹنے کو فرش پر ٹکا دیں۔ (تصویر 218)

تصویر 218 — تصویر 217 — تصویر 216

یک پنجے کے بل انداز:

''پدنگشٹ آسن'' کے لیے کھڑی ٹانگ کو خم دیں اور پنجے کو فرش پر رکھتے ہوئے یڑی اٹھا کر آرام کے ساتھ اپنی ایڑی پر بیٹھ جائیں۔

کھڑے ہو کر ٹانگیں مخالف سمت میں پھیلانا:

انجنے آسن کی یہ اختراعات اپنی فطرت میں توازن والے آسنوں اور آگے کی انب خم والے آسن دونوں کی خصوصیات کی حامل ہیں اور دونوں مجموعوں سے حاصل ونے والے فوائد حاصل کیے جاسکتے ہیں۔ نیچے فرش پر بیٹھ کر مخالف سمتوں میں ٹانگیں بھیلانے والے آسنوں کے برعکس جہاں کشش ثقل پھیلاؤ کو بڑھانے میں مدد دیتی ہے ہاں آپ ٹانگ کو کھینچنے اور اٹھانے کے لیے ایک بازو کو استعمال کرتے ہوئے کشش ثقل سے مخالف کام کر رہے ہوتے ہیں۔ ان آسنوں کی مشق سے آپ کی طاقت، لچک اور

توازن کے فہم میں اضافہ ہوتا ہے۔ فرش پر پکڑ اور اپنے کھڑے ہونے کی بنیاد کو چوڑا کرنے کے لیے اپنے فرش پر رکھے ہوئے پاؤں کے پنجے کو پھیلائیں۔ انداز کو اختیار کرتے ہوئے اپنی ٹانگ کو آہستہ آہستہ اوپر کھینچیں اور اپنے ذہن کو مرتکز رکھیں۔ کھڑے ہونے والی ٹانگ سے اوپر کو دھکا لگائیں اور اپنی ٹانگوں اور دھڑ کو سیدھا رکھیں اپنے جسم کو اوپر چھت کی جانب کھینچ کر لمبا کرنے کی کوشش کریں۔

کھڑے ہو کر ٹانگیں پھیلانے والے آسن کی اختراعات:

1۔ گھٹنے کو خم دے کر بائیں پاؤں کو دونوں ہاتھوں سے پکڑ لیں۔ اب گھٹنے کو سیدھا کر لیں اور ٹانگ کو اندر کی جانب کھینچ لیں۔

2۔ بائیں گھٹنے کو باہر پہلو کی جانب خم دیں۔ اپنا بایاں ہاتھ ٹانگ کی اندر کی جانب پھیلائیں اور ایڑی کو پکڑ لیں۔ ٹانگ کو سیدھا کریں اور اسے اوپر کی جانب کھینچیں۔ اپنا دایاں ہاتھ سر کے اوپر سے گزارتے ہوئے پاؤں کو اپنے سر کے قریب کھینچ کر لے جائیں۔

ناتاراجا دیوتا کا انداز:

ناتاراجا بھی سیوا کا ایک نام ہے سیوا کو کائنات کا رقاص خیال کیا جاتا ہے اور اس کو عام طور پر اسی انداز میں دکھایا جاتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ جب سیوا اپنا پاؤں نیچے لاتا ہے تو کائنات تباہ ہو جاتی ہے اور ایک نئی دنیا وجود میں آتی ہے۔ جب ناتاراجا آسن یا اس کی اختراع کو اختیار کرنا چاہیں تو ٹانگ اوپر لانے میں سہولت پیدا کرنے کے لیے آگے کو جھک جائیں اور پھر جسم کو دوبارہ سیدھا کرنے کی کوشش کریں۔ اپنے آپ کو مستحکم رکھنے کے لیے کھڑی ٹانگ کو مضبوطی سے جما کر سیدھا رکھیں۔ جب آپ کا سر عمودی حالت میں ہو تو اوپر کی جانب حرکت پر زور دیا جاتا ہے جبکہ سر کو پیچھے کی جانب پھینکنے سے آسن پیچھے کی جانب خم میں تبدیل ہو جاتا ہے اور اس کے لیے زیادہ توازن اور کنٹرول کی ضرورت ہوتی ہے۔ روایتی انداز میں صرف ایک ہاتھ سے اٹھے ہوئے پاؤں کو پکڑا جاتا ہے لیکن دونوں ہاتھ مکمل کھچاؤ دیتے ہیں۔

ناتاراجا آسن اور اختراع:

بائیں ٹانگ کو اپنے پیچھے کی طرف خم دیں۔ ٹخنے کو بائیں ہاتھ سے پکڑ لیں (صفحہ 66 کی طرح) اور اوپر کو کھینچیں۔ ہاتھ کی پکڑ کو تبدیل کریں (دیکھیں صفحہ 166) اور دایاں ہاتھ بھی پیچھے لے کر جائیں اور پاؤں کو پکڑ لیں۔ اپنے سر کو پیچھے کی جانب لے جا کر پاؤں کے تلوے کے ساتھ ملا دیں۔

اختراع:

جیسا کہ اوپر بتایا گیا ہے اس کے مطابق عمل کرتے جائیں لیکن سر کو پاؤں کے ساتھ ملانے کے بجائے پاؤں کو سر کے اوپر سے کھینچیں۔ جسم کو سیدھا رکھیں۔

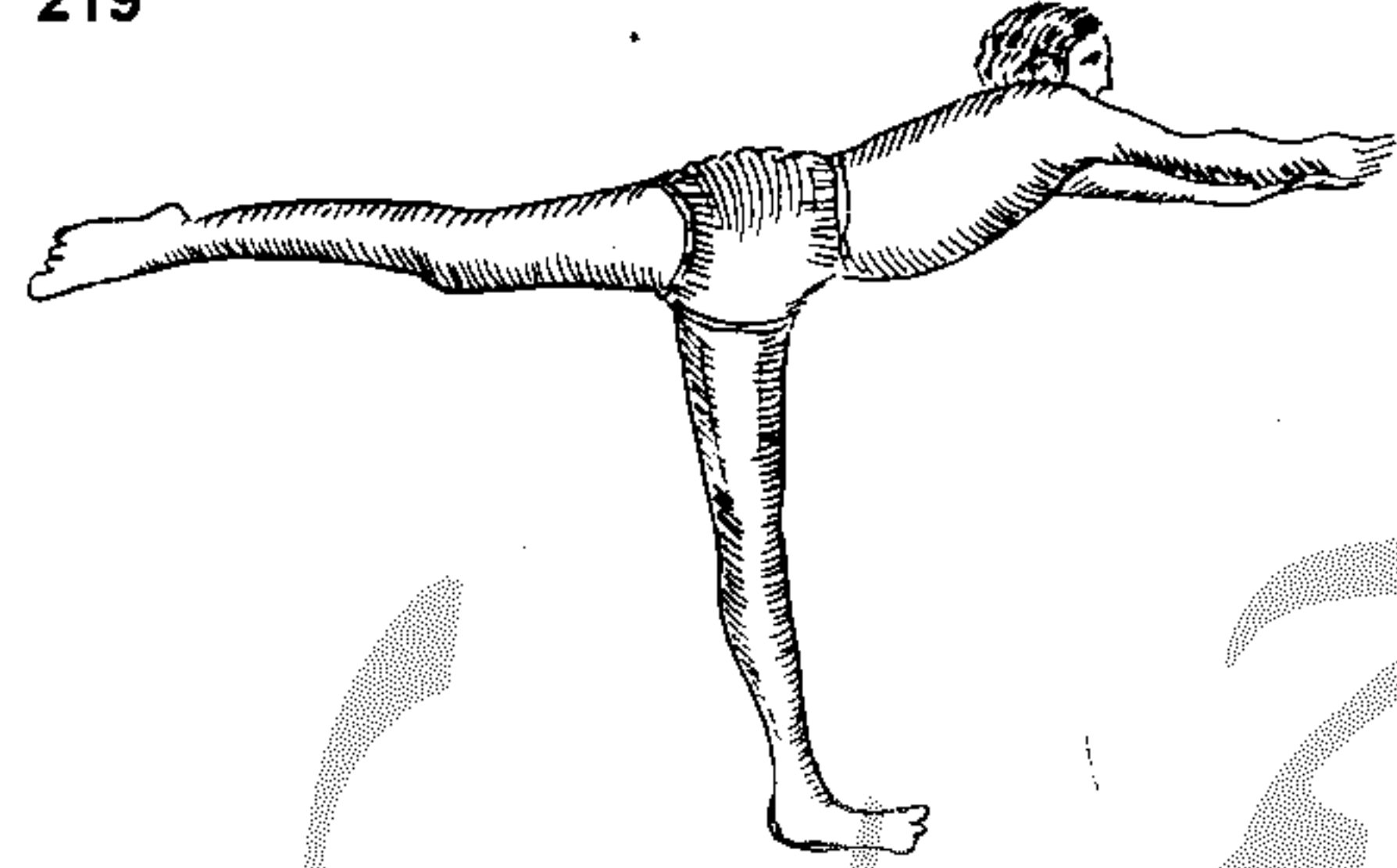
کھڑے ہونے والے آسن:

یہ آسن جسمانی طاقت اور لچک میں اضافہ کرتے ہیں اور ان کو اختیار کرنے کے لیے بھی جسمانی طاقت اور لچک کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس لیے اگر آپ پہلے ہی ٹانگوں کو مخالف سمت میں پھیلانے والے آسنوں میں مہارت رکھتے ہیں تو آپ ان کو بآسانی اختیار کر سکیں گے۔ اختراع 1 میں آپ جسم کو انگریزی حرف T کی شکل میں لاتے ہوئے اپنی انگلیوں کے پوروں سے لے کر اپنے پاؤں کے آخر تک جسم کو ایک سیدھی لائن میں لانا ہوتا ہے۔ اختراع 2 میں اپنے ہاتھ ایک دوسرے سے مخالف سمت میں سیدھے پھیلا لیں اور دھیان رکھیں کہ آپ کا پچھلا پاؤں فرش پر ہموار رکھا ہوا ہو۔ اب اس آسن کو اختراع 1 میں جانے کے لیے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ آگے کی جانب جھک کر اپنی چھاتی ران کے اوپر لے آئیں۔ دونوں ہاتھ سامنے کی جانب سیدھے پھیلا لیں پھر آگے والی ٹانگ کو سیدھا کرتے ہوئے پچھلی ٹانگ اوپر اٹھا لیں۔ ان آسنوں کو اختیار کرنے سے جب آپ روزانہ ان کی مشق کریں گے تو آپ کے بازو، ٹانگیں اور کولھے مضبوط ہوں گے۔ ان کو دونوں اطراف میں کرنا نہ بھولیں۔

اختراع 1:

اپنے پاؤں ایک دوسرے سے کافی دور رکھتے ہوئے بائیں پاؤں کو بائیں رخ پر

کرلیں اور دائیں پاؤں کو تھوڑا سا بائیں رُخ پر لے آئیں۔ بائیں جانب کو گھومیں۔ اپنی ہتھیلیاں جوڑ کر بازو سر کے اوپر سیدھے کرلیں اور اپنی دائیں ٹانگ اوپر اٹھالیں۔ اب اٹھائی ہوئی ٹانگ کو سیدھا کرتے ہوئے آگے کو جھک جائیں اور اپنا جسم فرش سے متوازی لے آئیں۔

219

اختراع 2:

جیسا کہ اوپر بیان کیا گیا اس کے مطابق عمل شروع کریں لیکن اپنی بائیں ٹانگ کو خم دیں تا کہ آپ کی ران فرش سے متوازی آجائے۔ اپنی دائیں ٹانگ کو بالکل سیدھا رکھیں اور جسم کو سیدھا اوپر عمودی حالت میں رکھیں۔ اپنا بایاں بازو سامنے کی جانب سیدھا کریں اور دایاں بازو پیچھے کی جانب سیدھا کردیں اور اپنے بائیں بازو کے اوپر سے سامنے کی جانب دیکھنا شروع کردیں۔

220

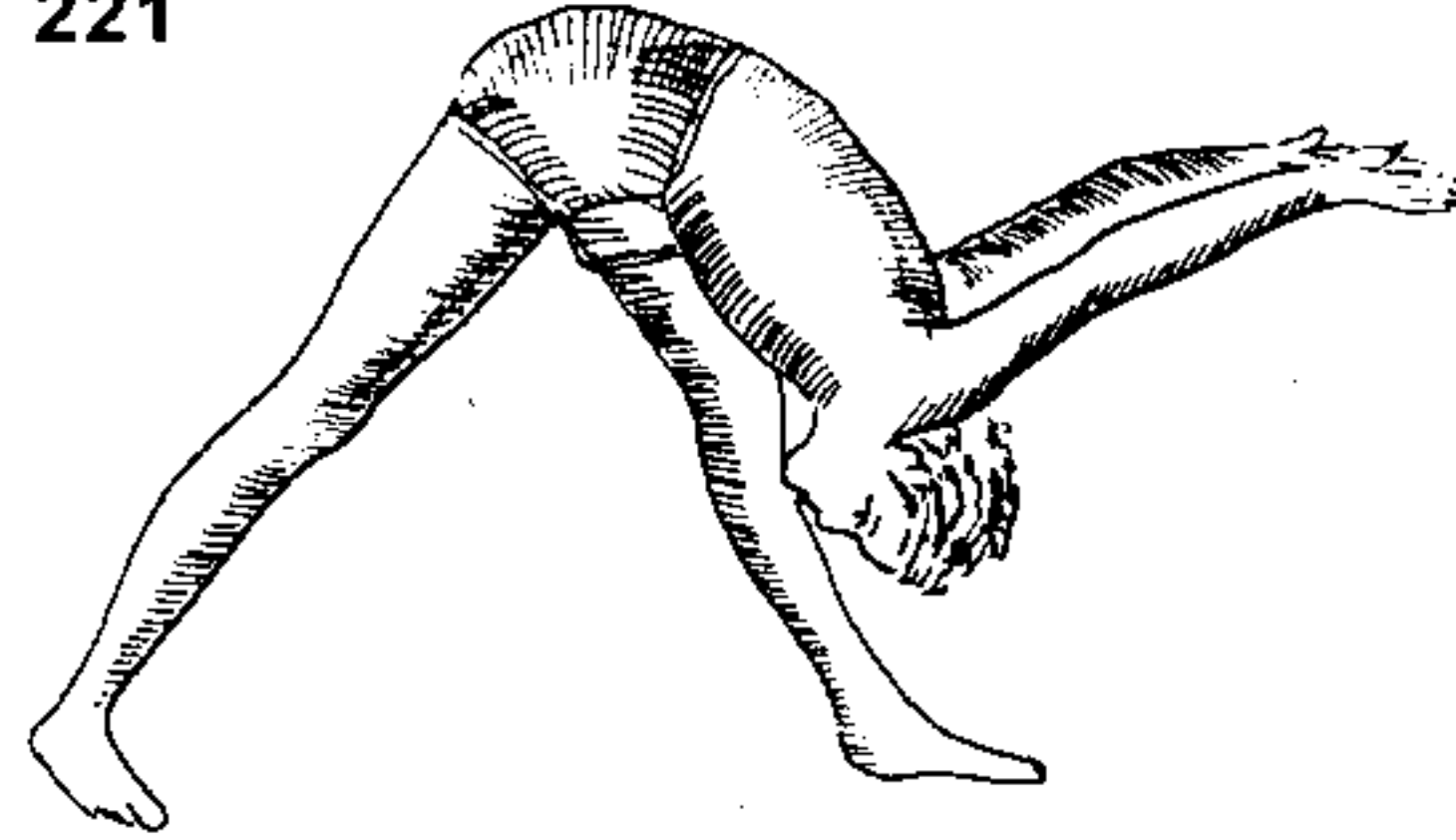
سرکو پاؤں پرلے جانے والا آسن:

جیسے جیسے آپ میں توازن کا فہم بہتر ہوتا جائے گا آپ کو محسوس ہوگا کہ آپ کے

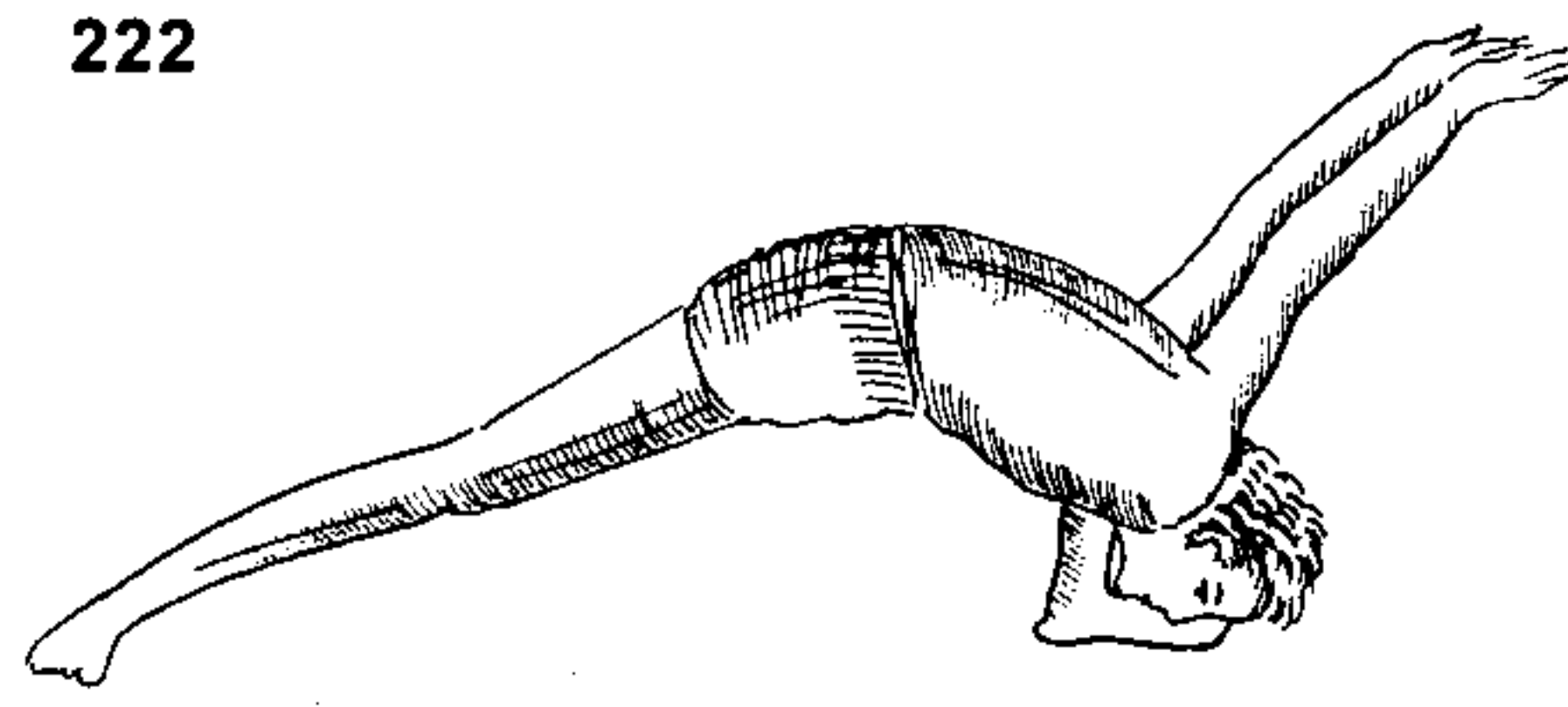
پاؤں توازن میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اگر آپ کے پاؤں اکڑے ہوئے اور جامد ہوں گے تو آپ اپنے پنجوں کے ذریعے فرش پر مضبوط پکڑ قائم نہیں رکھ سکیں گے اور نہ ہی ٹھیک انداز سے کھڑے ہو سکیں گے۔

پدہست آسن میں اپنے سرکو اپنے پاؤں کے قریب لاتے ہوئے آپ میں جسم کے ان غیر اہم حصوں کے بارے میں آپ کی آگہی میں اضافہ ہوتا ہے۔ اپنے بازو پیچھے کی جانب سیدھے پھیلانے سے آپ کو توازن قائم رکھنے میں مدد ملتی ہے اور آپ اپنی پشت کو سیدھا رکھتے ہوئے آگے کی جانب جھک سکتے ہیں۔

سرکو پاؤں پرلے جانے والا آسن:

221

ٹانگیں فاصلے پر رکھ کر اور ہاتھ ایک دوسرے میں پکڑ کر پیچھے کی جانب پھیلا کر دائیں جانب گھوم جائیں۔ اب ٹھوڑی کو ٹانگ کے نیچے کی جانب لے جاتے ہوئے نیچے کو جھک جائیں۔

اختراع:

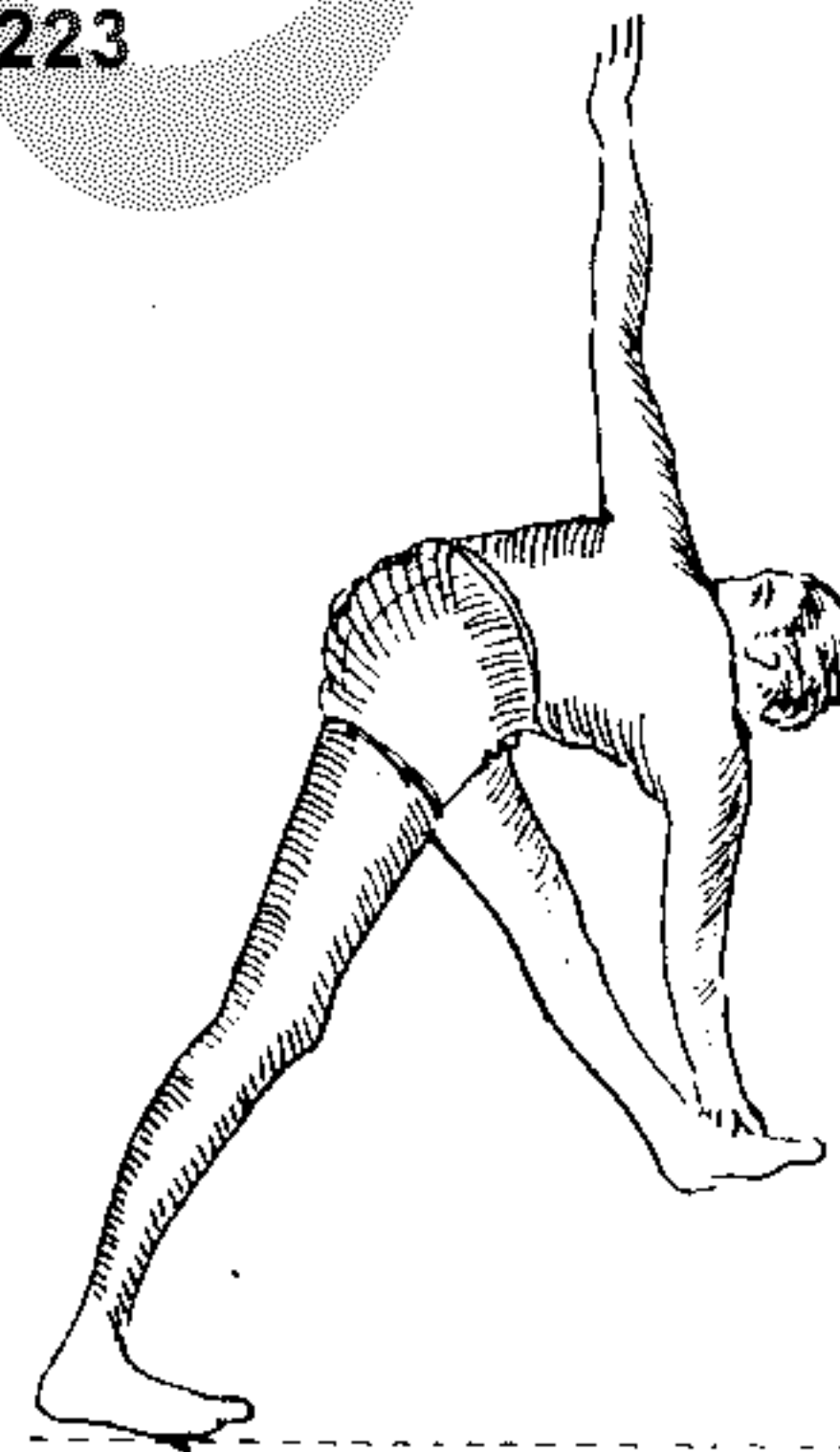
222

اپنی ٹانگیں پہلے کی نسبت تھوڑی سی مزید پھیلا لیں اور اوپر والے طریقے پر عمل کرتے آگے بڑھیں لیکن جب آپ آگے کو جھکیں تو اپنے گھٹنے کو خم دے کر اپنے ناک کو پیر کے پنجے سے چھونے کی کوشش کریں۔ اپنے بازو پیچھے کی جانب سیدھے پھیلائے رکھیں۔

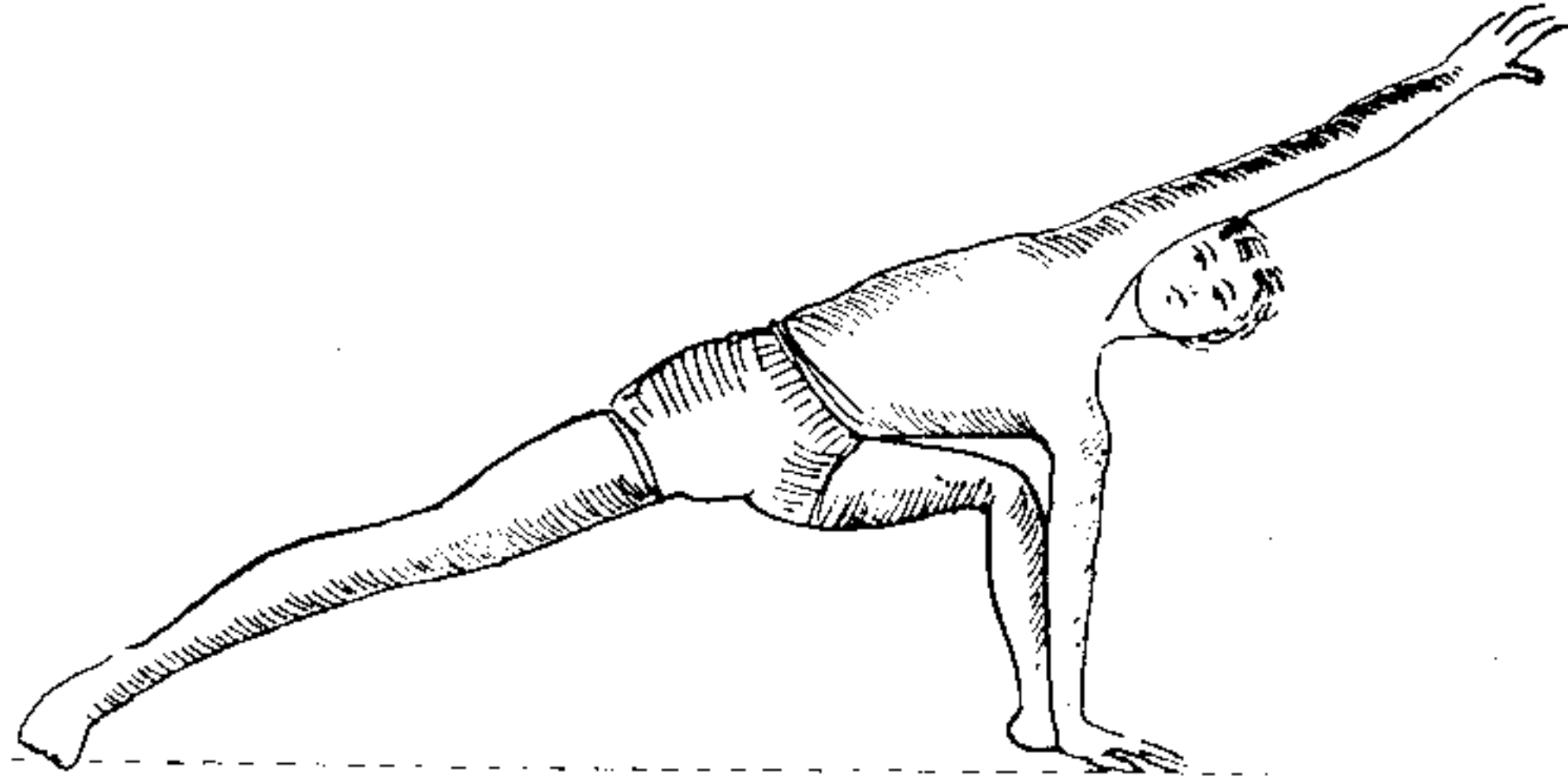
تریکون آسن کی اختراعات:

زیادہ مشکل اور اگلے مرحلے کے آسنوں کو اختیار کرنے کے لیے درکار آزادانہ جسمانی حرکات کے حصول کے لیے جسم کے پہلوؤں کو لچکدار اور مضبوط رکھنا ضروری ہے۔ تریکون آسن کے یہ اختراعات جسم کے پہلوؤں کو لمبا کرتی ہیں اور بل دیتی ہیں۔ اس کے علاوہ ریڑھ کی ہڈی کو پہلو کے رُخ زوردار تناؤ مہیا کرتی ہیں۔ ہر آسن تین نقاط سے تشکیل پاتا ہے سیدھا پھیلایا ہوا ہاتھ' باہم ملایا ہوا ہاتھ اور پاؤں' اور پچھلا پیر۔ اگر آپ ایک دھاگہ ان تینوں مقامات کے درمیان تان دیں تو ایک تکون بن جائے گی جو کہ اس کے نام کی وجہ ہے۔ یہاں ایک مرتبہ پھر خاص طور پر اختراعات 1 اور 3 میں آپ اپنے توازن کے فہم کی تربیت کرتے ہیں۔ جبکہ آپ کی ٹانگیں آپ کے دھڑ سے مخالف سمت میں ہوتی ہیں۔ اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ اختراعات 2 اور 3 میں آپ کی سامنے والی ران فرش سے متوازی حالت میں ہو اور پچھلی ٹانگ سیدھی ہو۔ تمام اختراعات کو ایک جتنا وقت دیتے ہوئے دوسرے طرف میں بھی دہرائیں۔

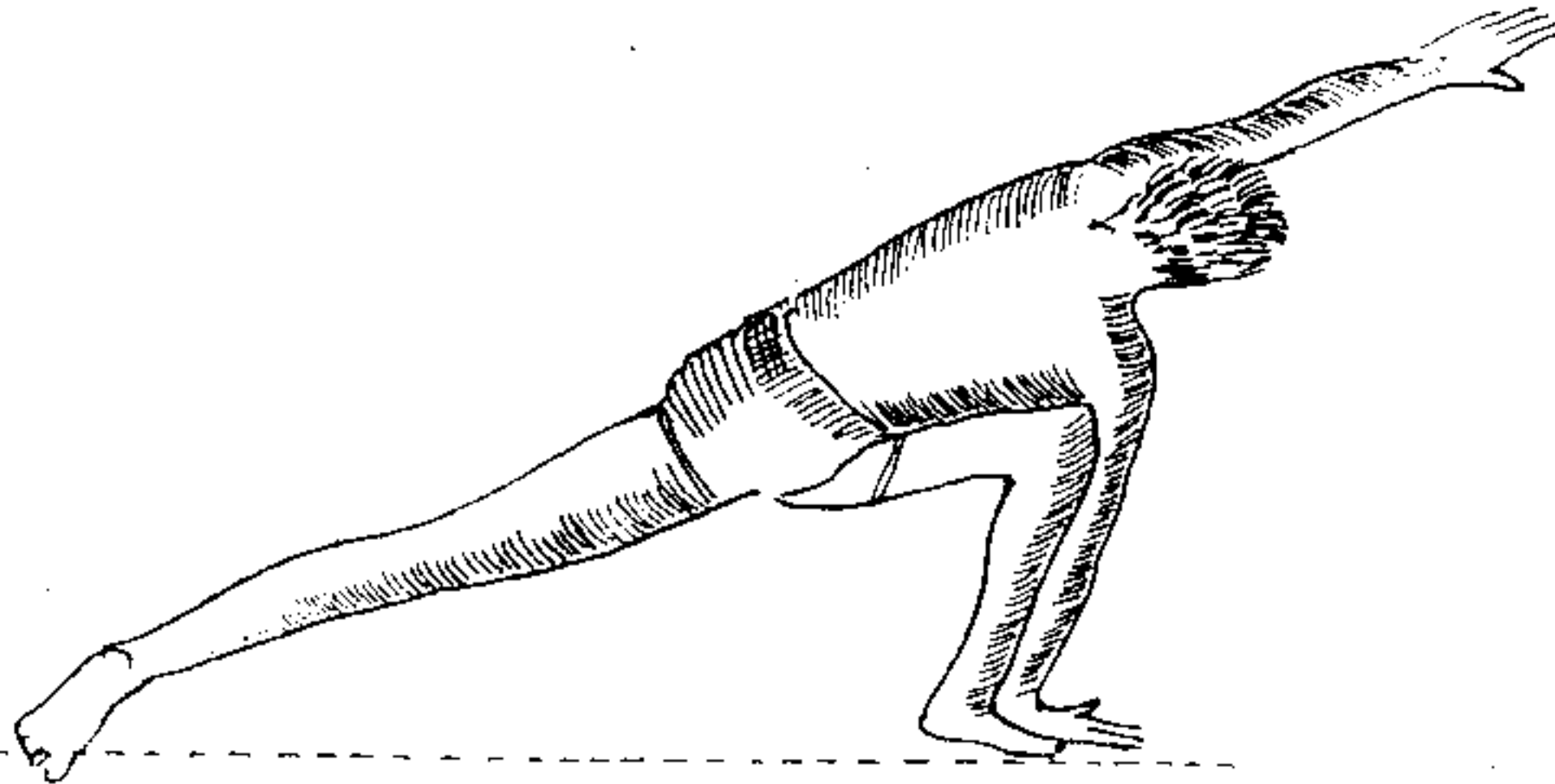
اختراع 1:

223

اپنی ٹانگیں تقریباً تین فٹ تک پھیلائیں' بائیں پاؤں کا رُخ بائیں جانب ہو اور دائیں پاؤں کا رُخ تھوڑا بائیں جانب کو ہو' سانس اندر لیں۔ سانس اندر لیتے ہوئے بائیں جانب بل کھائیں اور نیچے جھک جائیں اور اپنی دائیں ہتھیلی بائیں پاؤں کے باہر کی جانب فرش پر رکھ دیں۔ بائیں ہاتھ کو پھیلا کر اوپر کو اٹھائیں اور بائیں ہاتھ کی انگلیوں کے پوروں پر نظریں جمائیں۔

اختراع 2:

224

اپنی ٹانگیں اوپر والی پوزیشن میں لے کر آئیں لیکن ان میں فاصلہ پہلے کی نسبت ایک فٹ زیادہ ہو۔ اب اپنے بائیں گھٹنے کو خم دے کر بائیں بغل کو اس کے اوپر لے آئیں اور بائیں ہتھیلی کو بائیں پاؤں کے اندر کی طرف فرش پر رکھ دیں۔ دائیں ہاتھ اور دائیں پاؤں کو ایک لائن میں لاتے ہوئے اپنا دایاں بازو دائیں کان کے اوپر سے سیدھا آگے کو پھیلا دیں۔ انداز کو قائم رکھے ہوئے ہوں تو نگاہیں اوپر کی جانب رکھیں۔

اختراع 3:

225

اختراع 2 سے اپنے جسم کو بل دے کر چہرہ دوسری جانب کرلیں اور دائیں بغل

کو بائیں گھٹنے کے اوپر لے آئیں اور دائیں ہتھیلی کو بائیں پاؤں کے باہر کی جانب فرش پر ٹکا دیں۔ اپنے بائیں بازو کو اپنے بائیں کان کے اوپر سے سیدھا آگے کو پھیلا دیں اور اوپر کو دیکھیں۔

کریاس

یوگی جسم کو ایک گاڑی کے طور پر خیال کرتے ہیں جس میں وہ اعلیٰ شعور کی طرف سفر کر رہے ہیں۔ اس گاڑی کو روانی کے ساتھ چلانے کے لیے اندرونی اور بیرونی طور پر صاف ستھرا رکھنا ضروری ہے۔ بالکل اسی طرح جس طرح ہم اپنے ہاتھ دھوتے ہیں ہمیں اپنے اندرونی راستے بھی صاف رکھنے چاہئیں' بہرصورت یہ ہمارے جلد کے بیرونی غلاف کا تسلسل ہی ہوتے ہیں۔ چھ کریاس پاکیزگی کی ایسی مشقیں ہیں جو جسم کے اندر کے ان حصوں کو صاف اور صحت مند بناتی ہیں' جن کو ہم اکثر نظر انداز کر دیتے ہیں۔ ان میں کپلا بھاتی' (صفحہ 86) تراتک (صفحات 124) نیتی جو کہ ناک کے راستے کی صفائی کرتی ہے' دھوتی جو کہ خاص طور پر نظام انہضام کی صفائی کے لیے ہے اس میں کونجر کریاس (صفحہ 109) اور اگنی سار (صفحہ 252) اور وستر دھوتی شامل ہے' ناؤلی جو کہ شکمی اعضائے رئیسہ کو صحت مند بناتا ہے اور باستی جو کہ بڑی آنت (Colon) کی صفائی کرتی ہے' شامل ہیں۔ ان کریاسوں پر باقاعدگی سے عمل کیا جائے تو یہ جسم سے زہریلے مادے خارج کرتے ہوئے ذہن اور حواس کو تیز کرتے ہیں' اور بیماریوں کے خلاف جسم کی مزاحمت میں اضافہ کرتے ہیں۔

نیتی:

آئینے کے سامنے کھڑے ہو کر اپنے سر کو پیچھے کی جانب جھکا کر تا کہ آپ کو نتھنوں کے ساتھ ہی اندر کی جانب والے سوراخ نظر آ سکیں' آپ کو روزانہ نیتی کا عمل کرنا چاہیے۔ اس کے دو طریقے ہیں۔ سوتر نیتی آپ 12 انچ لمبی موم لگی ہوئی سوتر کی ڈوری ایک نتھنے سے اندر داخل کرتے ہیں اور منہ کے راستے باہر نکالتے ہیں اور پھر یہی عمل دوسرے نتھنے کے ذریعہ دہراتے ہیں۔ ڈوری کو منہ کے راستے باہر نکالنے کے لیے تھوڑی سی مشق کی ضرورت ہوگی ورنہ بعض اوقات یہ ڈوری یا تو گلے میں چلی جاتی ہے یا پھر نتھنے

ہی میں اکٹھی ہوتی جاتی ہے۔ جل نیتی میں آپ ایک چھوٹے سے ٹونٹی والے برتن کی مدد سے ہلکا نمکین پانی ایک نتھنے سے اندر داخل کرتے ہیں اور دوسرے نتھنے سے باہر نکالتے جاتے ہیں۔ اگر آپ کا دوسرا نتھنا بند ہوگا تو پانی آپ کے منہ میں جمع ہو جائے گا جسے آپ باہر پھینک سکتے ہیں۔ دونوں اطراف یہ عمل کرنے کے بعد باری باری دونوں نتھنوں سے ہوا خارج کر کے فالتو پانی باہر نکال دیں۔

226

سوتر نیتی:

ڈوری کو نیم گرم نمکین پانی میں ڈبو لیں۔ اس کو اپنے نتھنے کے اندر سوراخ میں داخل کریں۔ جب آپ محسوس کریں کہ ڈوری کا سرا آپ کے منہ کے اندر سے باہر نکل آیا ہے تو انگلی ڈال کر اسے پکڑ لیں اور اسے آہستہ آہستہ باہر کھینچ لیں۔

جل نیتی:

227

اپنے سر کو بائیں جانب جھکا لیں اور اپنے دائیں نتھنے میں ٹونٹی والے برتن کے ذریعے پانی ڈالیں اور بائیں نتھنے سے باہر نکالتے جائیں۔ (یا منہ سے باہر نکالتے جائیں)

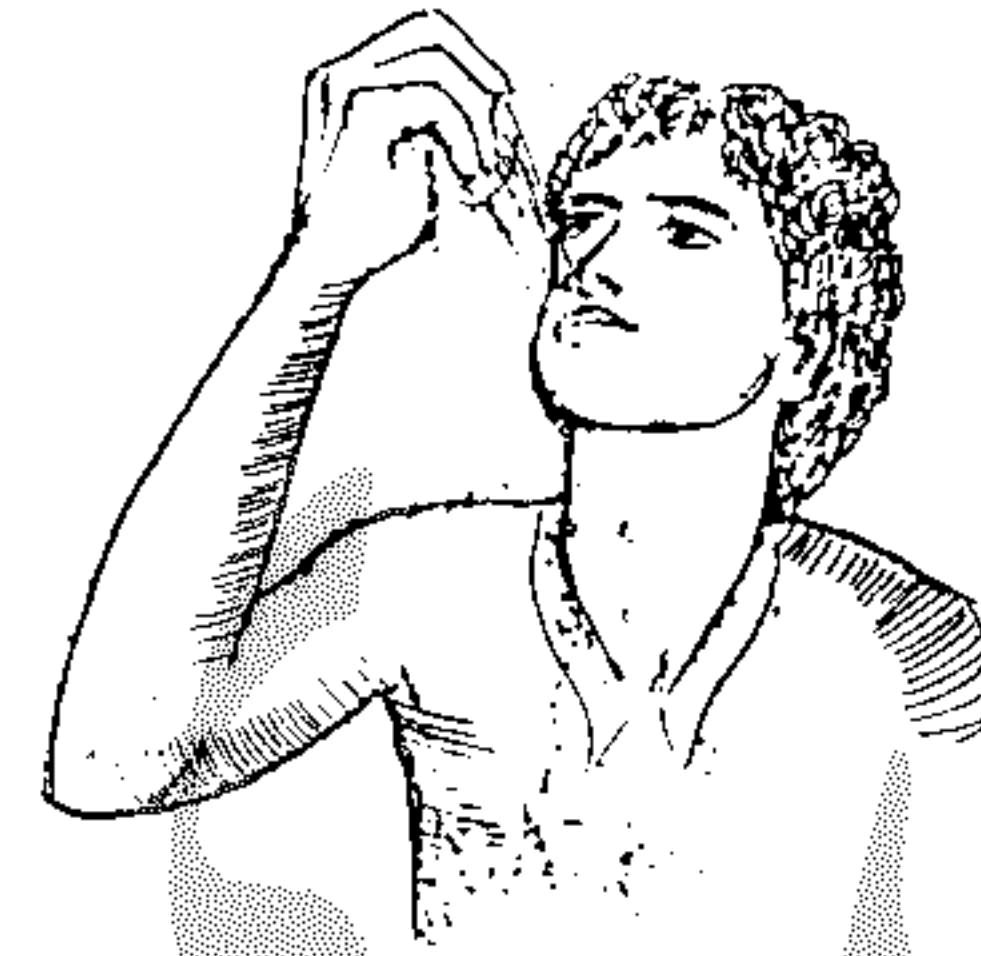
وستر دھوتی:

یوگی ہفتے میں ایک مرتبہ صبح سویرے خالی پیٹ اس پر عمل کرتے ہیں۔ اس عمل میں کپڑے کی پندرہ فٹ لمبی پٹی نگل لی جاتی ہے۔ (پٹی کے کنارے ترپے ہوئے ہونے چاہئیں تاکہ کوئی دھاگا وغیرہ علیحدہ نہ ہو سکے۔) پھر اسے آہستہ آہستہ باہر کھینچ لیا جاتا ہے۔ اس عمل سے معدے اور خوراک کی نالی میں موجود بلغم اور فاسد مادے وغیرہ صاف ہو جاتے

ہیں۔شروع میں آپ متلی محسوس کریں گے اور ایک یا دو انچ نگلنے میں کامیاب ہوسکیں گے لیکن اگر آپ ہر روز چند انچ مزید نگلنے کی مشق کرتے رہیں تو وقت کے ساتھ آپ پوری پٹی نگلنے کے قابل ہو جائیں گے۔اس کی مشق کرنے کے بعد آپ کو دودھ کا ایک گلاس پی لینا چاہیے۔وستر دھوتی کے لیے ایک تربیت یافتہ یوگا استاد کا ہونا ضروری ہے۔

228

وستر دھوتی:

پٹی کو نیم گرم نمکین پانی میں بھگو لیں۔پانی کو چوستے ہوئے آہستہ آہستہ پٹی کو نگلتے جائیں۔جس قدر نگل سکتے ہیں نگل جائیں پھر اسے آرام کے ساتھ اپنے حلق سے باہر کھینچ لیں۔

ناؤلی:

اس میں آپ پیٹ کے مرکزی حصے کے مسلز کو بلونے کے انداز میں گھماتے ہیں کیونکہ آپ ایک ایسے مسل کو حرکت دینے کی کوشش کر رہے ہیں جس پر ہمیں شعوری کنٹرول حاصل نہیں ہے اس لیے اس عمل میں توجہ اور کنٹرول دونوں کی ضرورت ہے۔اگنی سار (صفحہ 252) کی مشق اس عمل کو بجالانے میں آپ کے لیے مددگار ثابت ہوگی۔اس عمل کو شروع کرنے کے لیے مسل کو علیحدہ کرنے کی کوشش کریں اس طرح یہ آپ کے پیٹ کے درمیان ایک عمودی ابھار پیدا کرے گا۔اب بائیں ہاتھ سے نیچے کو دباتے ہوئے مسل کو دائیں جانب حرکت دینے کی کوشش کریں پھر دائیں ہاتھ سے نیچے کو دباتے ہوئے مسل کو بائیں جانب حرکت دینے کی کوشش کریں۔آخر کار آپ ایک لہر کی طرح ہموار حرکت پیدا کرنے میں کامیاب ہو جائیں گے جو کہ اندرونی شکمی اعضا کو بہت تقویت دینے کا باعث بنتی ہے۔یہ عمل معدے' انتڑیوں اور جگر کو مضبوط بناتا ہے' ماہواری کے مسائل سے نجات دلاتا ہے اور پران کے بہاؤ میں اضافہ کرتا ہے۔

ناؤلی:

اپنی ٹانگیں قدرے فاصلے پر رکھتے ہوئے گھٹنوں کو تھوڑا سا خم دیتے ہوئے ہاتھ رانوں پر رکھ کر کھڑے ہو جائیں۔سانس باہر نکالیں اور یدیان بندھ (صفحہ 93) اختیار کریں۔درمیان والے مسل کو علیحدہ کرتے ہوئے پیٹ کے پہلوؤں کو سکیڑیں (اوپر) اب باری باری ہاتھوں کو رانوں پر دباتے ہوئے مسل کو اطراف میں حرکت دیں۔(نیچے)

باستی:

انیما کی طرح یہ نیچے والی انتڑیوں کا صاف کرنے کا قدرتی طریقہ ہے۔اس کے لیے انتڑیوں کے اندر پانی لے جایا جاتا ہے۔پانی کی ٹیوب پر بیٹھتے ہوئے آپ گول سرے والی چار انچ کی ٹیوب کو مقعد کے اندر لے جاتے ہیں پھر یدیان بندھ اور ناؤلی پر عمل کرتے ہوئے پانی کو اوپر کھینچتے ہیں۔ٹیوب باہر نکالنے کے بعد آپ ناؤلی پر عمل کرتے ہوئے پانی کو بلوتے ہیں پھر باہر نکال دیتے ہیں۔انیما میں پانی پچکاری وغیرہ کی مدد سے دھکیلا جاتا ہے جبکہ ناؤلی میں آپ خلا پیدا کرتے ہیں تاکہ پانی قدرتی طور پر اوپر کھینچا جا سکے۔

زندگی کا چکر

''روح' عمر اور موت سے ماورا ایک پاک اور خالص عنصر ہے۔ اسے آتما کہا جاتا ہے یعنی انسان کے اندر پائی جانے والی روح۔''
(چندوگیا اُپنیشد)

یوگا کی تعلیم عمر بھر کے لیے راہنمائی مہیا کرتی ہے یہ ایک ہمہ گیر اور زندگی کے تمام پہلوؤں کا احاطہ کرنے والا علم ہے۔ جس کو زندگی کے تمام مراحل اور حالتوں سے ہم آہنگ بنانے کے لیے تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ ہوسکتا ہے کہ شروع میں آپ یوگا آسنوں کی طرف اپنے آپ کو صحت مند اور دبلا رکھنے کے لیے متوجہ ہوئے ہوں۔ لیکن جیسے جیسے آپ تبدیلیوں کے مراحل میں داخل ہوتے چلے جائیں گے آپ پر تنفس کی مشقوں اور مراقبے کی اہمیت بھی واضح ہوتی چلی جائے گی۔ اس باب میں ہم اپنی مختلف انفرادی ضرورتوں کے مطابق آسنوں کو اختیار کرنے کے طریقوں پر غور کریں گے۔ ہم نے خصوصی توجہ کے لیے زندگی کے تین مراحل کا انتخاب کیا ہے جو کہ زچگی، بچپن اور بڑھاپے پر مشتمل ہیں۔ لیکن اگر ان میں سے کوئی ایک مرحلہ بھی آپ سے مطابقت نہیں رکھتا پھر بھی آپ یہاں دیئے گئے مواد سے استفادہ حاصل کرسکتے ہیں کہ آپ ''بنیادی نشست'' کو آسنوں کی اس ترتیب کے لیے بنیاد بناتے ہوئے اپنے نقطہ آغاز سے کس طرح آگے بڑھ سکتے ہیں۔

یوگا جس ذہنی سکون کا موجب بنتا ہے اور جو جسمانی قوت اور لچک یہ پیدا کرتا ہے وہ جوانوں اور بوڑھوں دونوں کے لیے ایک جیسی بنیادی حیثیت رکھتے ہیں۔ بچوں کو یہ ساری عمر ایک صحت مند زندگی گزارنے کے قابل بناتا ہے۔ اپنی فطری لچک اور توازن کے احساس کی بدولت وہ بہت جلد ان آسنوں میں مہارت حاصل کر لیتے ہیں اور یوگا کی نشستیں ان کے لیے پُرلطف ثابت ہوتی ہیں۔ نوخیز نوجوانوں کے لیے بھی اس کی مشقیں بہت سے فوائد کی حامل ہوسکتی ہیں۔ جھینپو پن یا ہچکچاہٹ کے تمام تر احساسات بہت جلد اعتماد اور سکون میں بدل جاتے ہیں۔ پرانائم اور جسم کو سکون دینے کے طریقے خاص طور پر ان جذباتی مسائل سے نپٹنے کیلئے بہت مؤثر اور مددگار ہوتے ہیں جو کہ جوانی کی طرف سفر کا لازمی حصہ ہوتے ہیں۔

بہت سی خواتین حمل کے دوران ممکنہ حد تک صحت مند اور جسمانی طور پر طاقت ور رہنے کے لیے یوگا کی طرف اس وقت رجوع کرتی ہیں جب وہ اپنے پیٹ میں اپنا پہلا بچہ اٹھائے ہوتی ہیں۔ نئی زندگی کو جنم دینا قدرت کے عظیم ترین معجزوں میں سے ایک معجزہ ہے۔ یہ واقعات کے ایک ایسے سلسلے کو متحرک کرنا ہوتا ہے جس نے اگلے ستر یا اسی سال یا اس سے بھی بعد تک جاری رہنا ہوتا ہے کسی ایک خاتون کا جسمانی، ذہنی اور روحانی طور پر خیال رکھنے کا اس سے زیادہ اہم کوئی اور وقت نہیں ہوتا۔ اگر آپ اور آپ کا جیون ساتھی اس دوران ان آسنوں کا ایک اچھا معمول جاری رکھ سکیں تو بعد میں آنے والے لمحات سے آپ بڑے سکون اور آرام کے ساتھ گزر سکیں گی جو کہ حمل کے پہلے مصروف ترین مہینے ہوتے ہیں۔

زندگی کے آخری حصے یعنی بڑھاپے میں آسنوں کی آہستہ آہستہ اور پُرسکون حرکات ذہن اور جسم دونوں کو جوان اور متحرک رکھنے کے لیے بہت اہم ہوتی ہیں جبکہ تنفس کی مشقیں دماغ کو آکسیجن کی وافر مقدار مہیا کرتی ہیں۔ بہت سے آسن کرسی پر بیٹھ کر اور کچھ بستر پر لیٹ کر اختیار کیے جاسکتے ہیں۔ اگر کسی وجہ سے آپ آسنوں کو جسمانی طور پر اختیار کرنے کے قابل نہیں ہیں تو آپ محض تصور میں بھی ان کو ادا کرسکتے ہیں۔ یہ توجہ کی ایک بہت شدید مشق ہے لیکن یہ ان بہت سے فوائد کی حامل ہوتی ہے جو جسمانی مشق سے حاصل ہوتے ہیں۔ بہت معمولی حرکات بھی جب پورے شعور اور تنفس پر توجہ دیتے ہوئے

ادا کی جائیں تو وہ آسنوں میں تبدیل ہو جاتی ہیں۔ اگر صلابت عصبہ (Sclerosis) (ایک بیماری جس میں جسم کے ٹشوز سخت ہو جاتے ہیں) کی ایک مریضہ کئی مرتبہ اپنے ہاتھوں کو دعائیہ انداز میں لاتی ہے تو اس کے لیے یہ بھی ایک آسن کے اثرات کا حامل ہو سکتا ہے۔ جس کو مکمل انداز سے کرنے میں اسے بہت خوشی حاصل ہو سکتی ہے۔

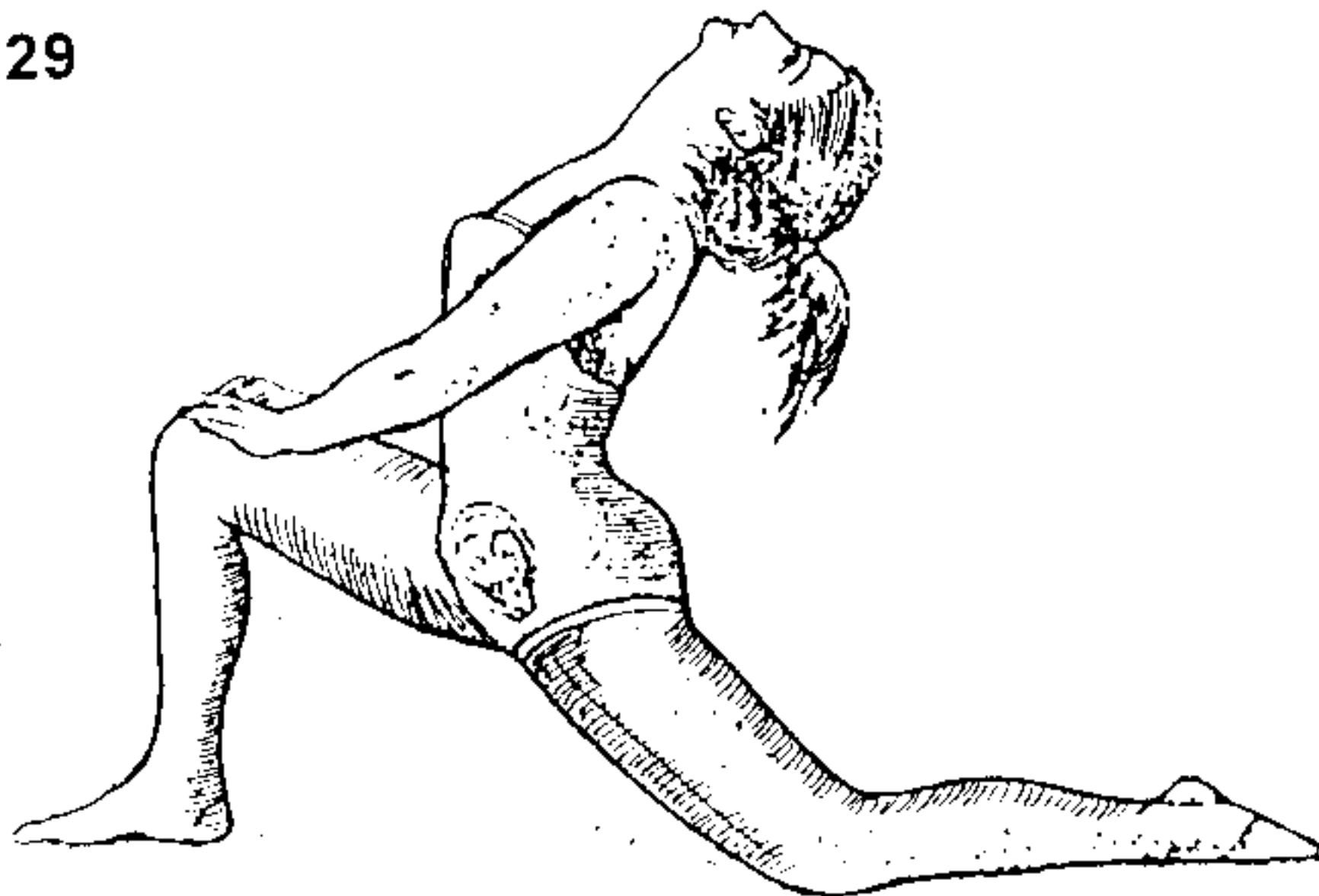
ہم میں سے ہر ایک کی زندگی میں جذباتی دباؤ کے کچھ لمحات آتے ہیں، خواہ یہ ملازمت کے تبدیل ہونے کا معاملہ ہو یا کسی سے تعلقات منقطع ہونے کا حادثہ ہو یا تمباکو نوشی ترک کرنے کا مسئلہ ہو۔ ان تمام لمحات میں یوگا کی باقاعدہ مشقیں شدید طوفان کی حالت میں ایک ساحل کی حیثیت رکھتی ہیں، جو آپ کو تحفظ اور تسلسل کا احساس دیتی ہیں جس کی آپ کو اس وقت ضرورت ہوتی ہے۔ ہماری بہت سی پریشانیاں اور خوف ہماری اپنی ذات کے بارے میں ہمارے غلط مفروضوں کی پیداوار ہوتے ہیں۔ صرف اس وقت جب آپ اپنے اندر موجود اپنی ذات سے تعلق جوڑتے ہیں جو کہ ناقابل تبدیل اور لافانی ہے آپ زندگی کے نشیب و فراز سے متانت اور سکون کے ساتھ نمٹنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔

زچگی

پیٹ میں بچہ اٹھائے پھرنے کے دن بہت قیمتی ہوتے ہیں، اور جلد گزر جاتے ہیں۔ پہلا حمل خاص طور پر دریافتوں کا ایک سفر ہوتا ہے اور ایک بڑی بڑی تبدیلیوں کا عرصہ ہوتا ہے۔ اور آپ نہ صرف اپنے جسم کے ذریعے ایک نئی زندگی کو جنم دینے میں مصروف ہوتی ہیں بلکہ آپ کے جذبات، ذہن اور روح بھی اس عمل میں مصروف ہوتی ہے۔ آپ کی صحت اور حالات جیسے بھی ہوں یوگا آپ کے حمل اور پیدائش کے عمل میں ممکنہ حد تک بہتری پیدا کرنے کا باعث بنتا ہے اور ابتدا سے ہی بچے کے پروان چڑھنے کے لیے مثبت ماحول مہیا کرتا ہے۔ اس کے علاوہ آپ وزن بڑھنے، پیٹ پر حمل کے نشانات اور کمر درد جیسے مسائل سے بچی رہتی ہیں۔ اس حصے میں ہم آپ کو بتائیں گے ضرورت کے مطابق اپنے آسنوں کو کسی طرح تبدیل کرنا ہے حمل کے لیے کچھ مخصوص آسن متعارف کروائیں گے، اور ایسی ورزشیں سکھائیں گے جو آپ کو آسان وضع حمل کے لیے تیار کریں

گی۔ (اس سارے حصے کو غور سے پڑھیں، بڑی عمر کے لوگوں کے لیے دیئے گئے آسنوں کا بھی مطالعہ کریں ان میں بھی آپ کو چند مفید باتیں مل سکتی ہیں) اگر آپ نے پہلے کبھی بھی یوگا کی مشق نہیں کی تو بھی یہ سادہ آسن آپ کی صحت اور بہبود میں اضافہ کریں گے۔ جبکہ جسم کو ڈھیلا چھوڑنے، تنفس اور مراقبے کا عمل قرار حمل سے لے کر پیدائش تک سارے عمل سے نمٹنے کے لیے آپ کی مدد کرے گا۔ ہر عورت میں دردزہ کے بارے میں ایک خوف پایا جاتا ہے۔ یوگا آپ کو حال میں رہتے ہوئے جیسے جیسے واقعات سامنے آئیں ان کا براہِ راست سامنا کرنا سکھاتا ہے۔ یوگا کی مشق نہ صرف دردزہ کو آسان بنانے میں مددگار ہوتی ہے۔ بلکہ آپ کو کسی بھی قسم کی ہنگامی صورتحال سے سکون اور حوصلہ مندی کے ساتھ نمٹنے کے لیے بھی تیار کرتی ہے۔ مراقبے کا عمل حمل کے دوران بہت اہمیت کا حامل ہو سکتا ہے۔ ذہن کی حرکت کا جائزہ لیں، ذہن کو اپنے اندر مرتکز کریں اور آپ کو ہر قسم کے خوف ور تکلیف سے نجات مل جائے گی۔ خاص طور پر پہلے بچے کے وقت آپ کے لیے آسنوں کی مشق، پرانائم اور مراقبے کے عمل میں ایک معمول کو قائم کرنا بہت اہمیت کا حامل ہوتا ہے۔ بچے کی آمد کے بعد بھی یہ عادت دباؤ اور تھکاوٹ کے لمحات میں آپ کے لیے مفید ابت ہوتی ہے۔ یوگا آپ کے لیے طاقت کا ایک سرچشمہ اور آپ کو ایک پیار کرنے والی ربانی دینے والی ماں بنانے میں مددگار رہتا ہے۔

بتدائی حمل کے ایام:

229

جب آپ آسنوں کی مشق کر رہی ہوں تو بچے کو اپنے ساتھ حرکت کرتے ہوئے تصور کریں۔

230

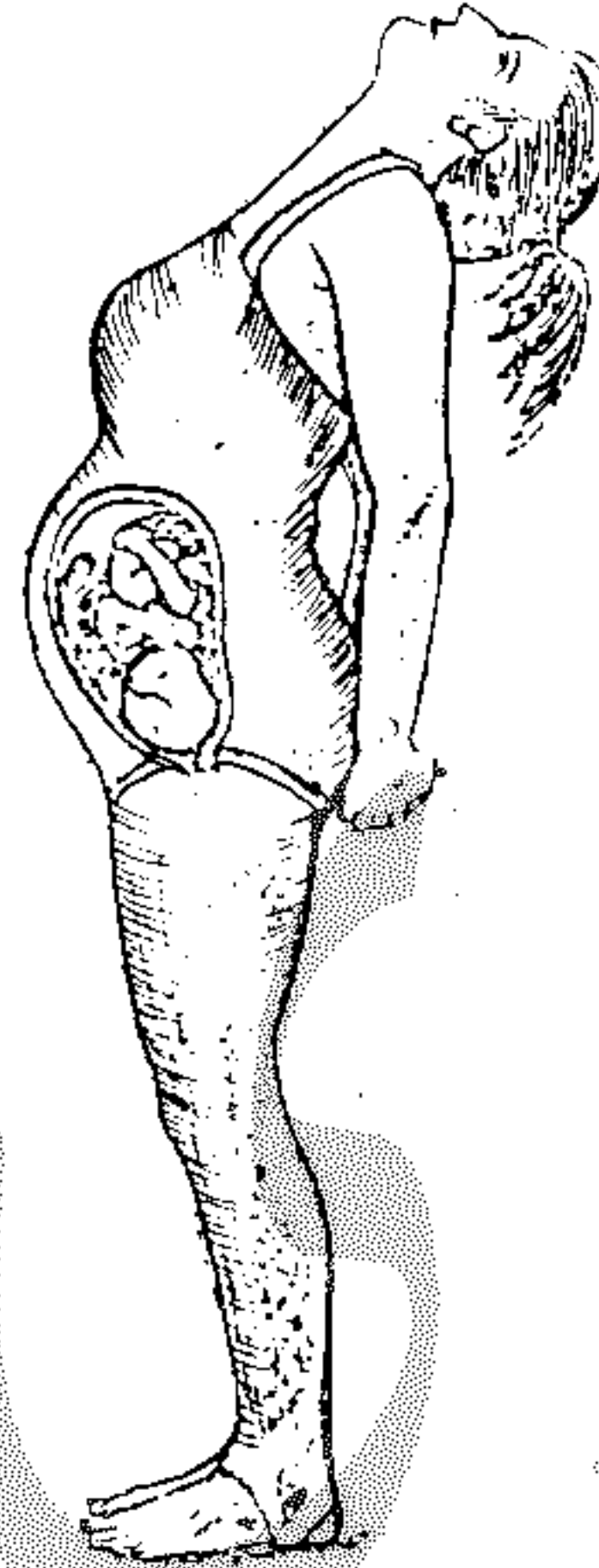
حمل کے آخری ایام:

جیسے جیسے بچہ بڑا ہوتا جاتا ہے ترمیم شدہ آسن فائدہ مند ہوتے ہیں۔ باقاعدہ مشق آپ کو آپ کے جسم میں ہونے والی تبدیلیوں سے آگاہ رکھتی ہے۔

مراقبہ:

حمل کا دورانیہ مراقبے کے لیے ایک شاندار وقت ہوتا ہے۔ جس انداز سے آپ محسوس کرتی ہیں سوچتی ہیں وہ بچے پر بھی اثر انداز ہوتا ہے۔ اپنے مراقبے کے ایک حصے کے طور پر رحم میں موجود بچے تک شعوری طور پر پران بھیجیں۔

آسنوں کی مشق کا گوشوارہ:

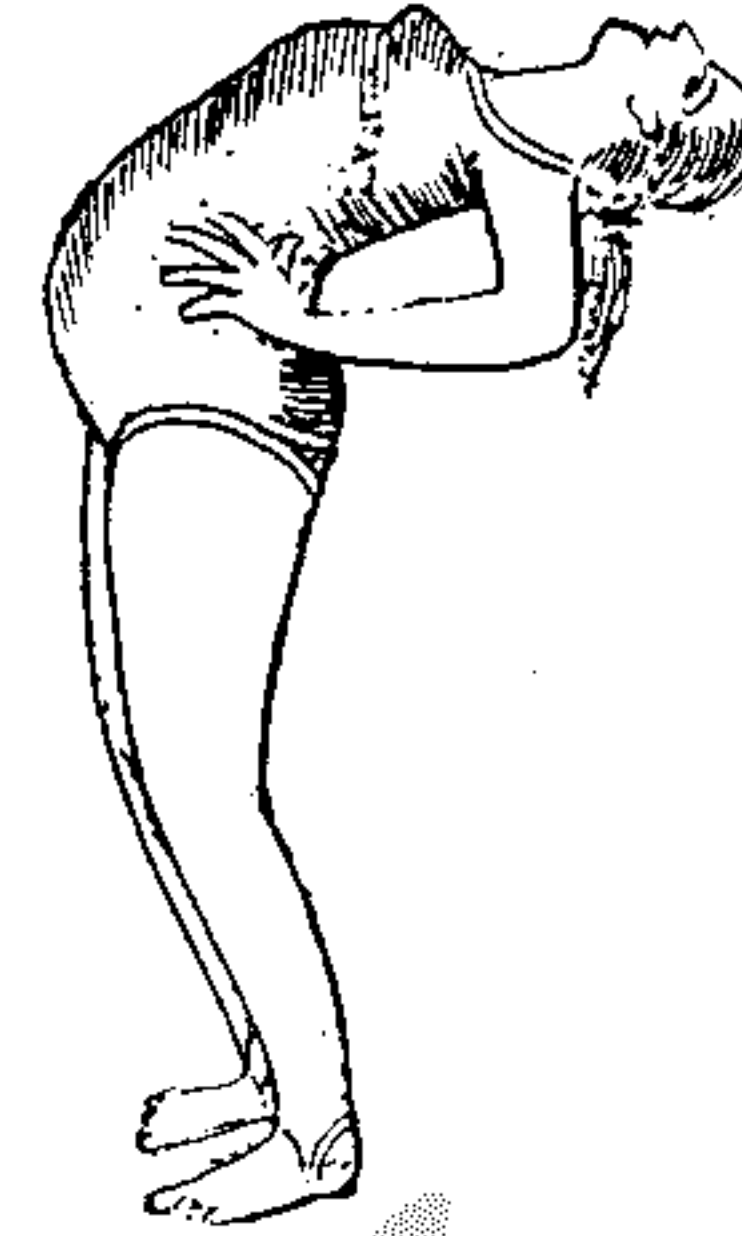
اس گوشوارے میں آسنوں میں ترامیم کی سفارشات اور حمل کے دوران خاص طور پر مفید آسنوں کے نئے انداز شامل کرنے کے ساتھ ساتھ بنیادی نشست میں دی گئی آسنوں کی ترتیب کو قائم رکھا گیا ہے۔ اس کو ''بنیادی نشست'' میں دی گئی ہدایات کے ساتھ استعمال کریں اور اگر آپ مختصر نشست یا نئے شروع کرنے والوں کے پروگرام پر عمل کرنا چاہتی ہیں تو صفحہ 76-78 پر دیے گئے چارٹس سے مدد حاصل کریں۔ اگر آپ پہلے ہی ایک تجربہ کار یوگا کی طالب علم ہیں تو آپ کو ایک نرم درجے کی مشق جاری رکھنی چاہیے تاکہ تسلسل قائم رہ سکے۔ اس وقت آپ کا جسم ایک ہارمون خارج کرتا ہے جسے ریلیکسن (Relaxin) کہا جاتا ہے لہٰذا آپ اپنے آسنوں میں ایک مجموعی بہتری محسوس کر سکتی ہیں۔ آپ کا حمل خواہ کتنا بھی بڑا کیوں نہ ہو گیا ہو آپ اپنے بیٹھنے والے آسنوں

خاص طور پر پدم آسن کی مشق جاری رکھ سکتی ہیں۔ یہ بیٹھنے والے آسن آپ کے لیے خصوصی اہمیت کے حامل ہیں کیونکہ یہ پیدائش کے وقت پیڑو کے کھلنے میں مددگار ہوتے ہیں۔ اسی طرح کھڑے ہونے والے آسن ہیں جیسا کہ یہ ٹانگوں کو مضبوط کرتے ہیں جو کہ بچے کو اٹھانے میں سہولت کا باعث بنتا ہے کیونکہ پیچھے کو خم والے تین آسن (ٹڈی آسن' شیش ناگ آسن اور کمان آسن) پیٹ پر تناؤ پیدا کرتے ہیں اس لیے ہم نے ان کے متبادل تجویز کیے ہیں۔ اپنے جسم کی آواز کو سننے کی کوشش کریں۔ حاملہ ہونے کی صورت میں آپ زیادہ بہتر طور پر سمجھ سکتی ہیں کہ آپ کیا کر سکتی ہیں اور کیا نہیں کر سکتیں' اور اپنی مخصوص ضروریات کے مطابق آسنوں کو کیسے اختیار کر سکتی ہیں۔ اگر آپ کسی آسن میں تکلیف یا دباؤ محسوس کریں تو اس سے باہر آ جائیں لیکن بہت زیادہ تن آسانی سے بھی کام نہ لیں۔ بچہ آپ کے پیٹ میں پیٹ کے مسلز اور رحم کے اندر موجود ایمنیوٹک فلوڈ (Amniotic fluid) کی تھیلی میں پوری طرح محفوظ ہوتا ہے۔

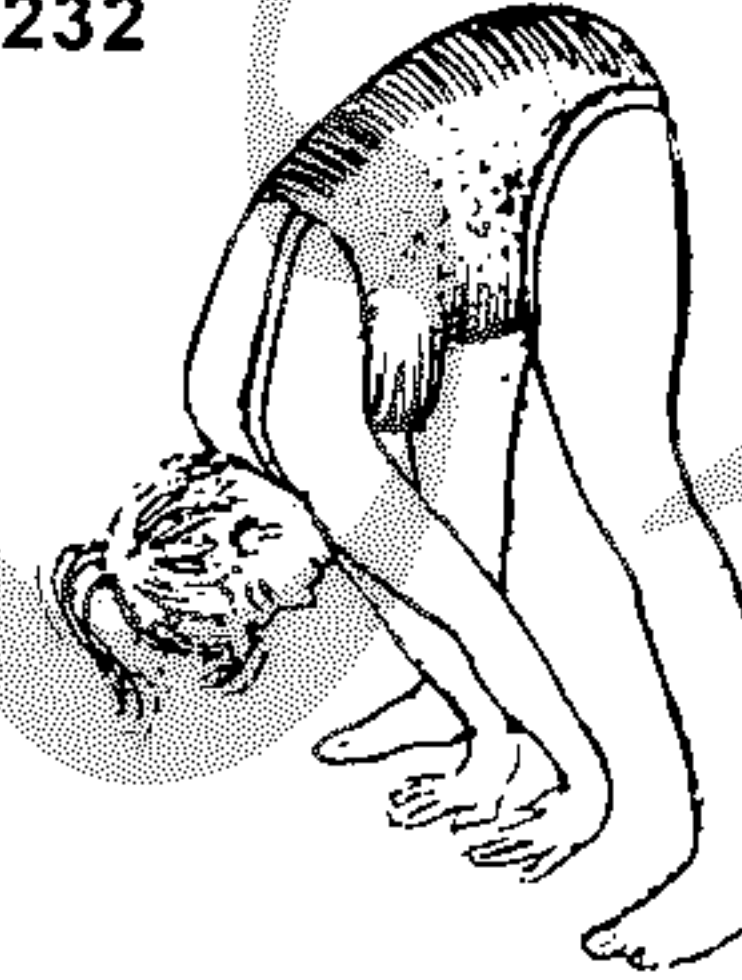
نشست کا آغاز:

معمول کے مطابق چند منٹ کے لیے جسم کو ڈھیلا چھوڑتے ہوئے نشست کا آغاز کریں۔ اگر آپ ساؤ آسن کو تکلیف دہ محسوس کر رہی ہوں تو صفحہ 211 پر دیا گیا ترمیم شدہ انداز اپنائیں۔ جیسے جیسے بچہ بڑا ہوتا جائے نیچے لیٹ کر ادا کیے جانے والے کسی بھی آسن سے باہر آنے کے لیے پہلو کی طرف گھوم کر ہاتھوں کی مدد سے اوپر اٹھیں۔

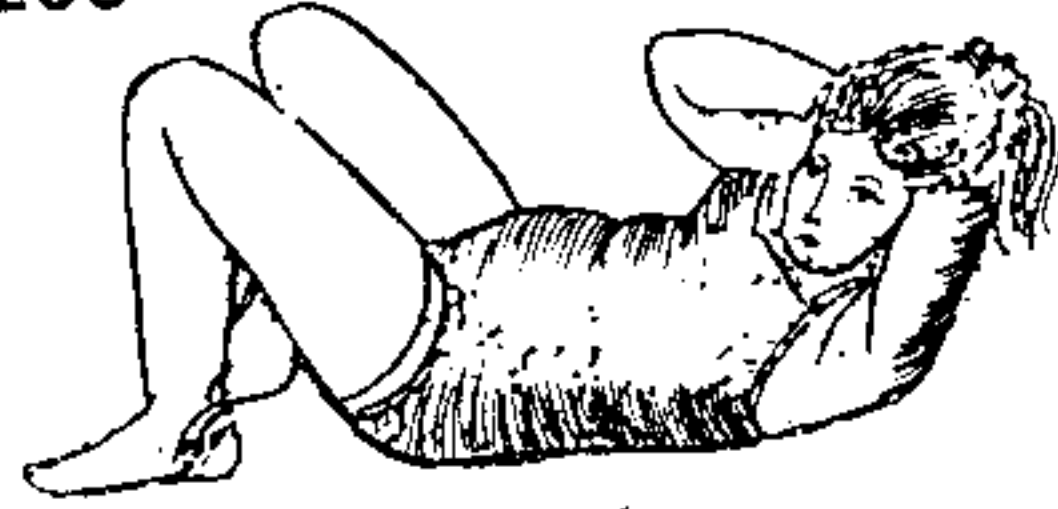
پرانائم بہت اہم ہے یہ آپ میں اور بچے میں پران کا بہاؤ تیز کرتا ہے۔ آکسیجن اندر لے جانے کی مقدار بڑھائیں اور ذہن کو مستحکم رکھیں۔ دردزہ کے دوران اگر آپ تنفس پر توجہ مرکوز رکھیں تو یہ عمل آپ کو پُرسکون' ڈھیلا اور کنٹرول میں رکھے گا۔

سورج نمسکار کرتے وقت آپ کو جسمانی انداز میں تھوڑی سی ترمیم کرنا پڑے گا۔ خاص طور پر آخری مہینوں میں جب آپ کا پیٹ بہت زیادہ پھول جاتا ہے۔ سورج نمسکار کے لیے مختلف جسمانی حالتوں کی ترتیب کو ذہن میں تازہ کرنے کے لیے صفحات 41-45 پر ایک نظر ڈالیں۔

231

سورج نمسکار کے آسن 2 اور 11 (پیچھے کی جانب خم) میں آپ اپنے ہاتھوں کو اوپر اٹھانے کے بجائے آپ انہیں اپنے کولھوں پر رکھ سکتی ہیں اور تناؤ کو پشت کے نچلے حصے میں لانے کے لیے ٹانگوں کو تھوڑا سا پھیلا دیں۔ آسن 6 اور 7 کے درمیان جب معمول کے مطابق آپ کا پیٹ فرش کے ساتھ رگڑ کھاتا ہے تو اپنا زیادہ تر وزن اٹھانے کے لیے اپنے ہاتھ استعمال کریں اور ایک آسن سے دوسرے آسن میں چلی جائیں۔ بچے کو اپنے اندر جھولتا ہوا محسوس کریں۔

232

آسن 3 اور 10 میں (آگے کی جانب خم) میں زیادہ مسئلہ نہیں بنتا اگر آپ بچے کو جگہ مہیا کرنے کے لیے اپنی ٹانگیں تھوڑی سی پھیلا لیں۔

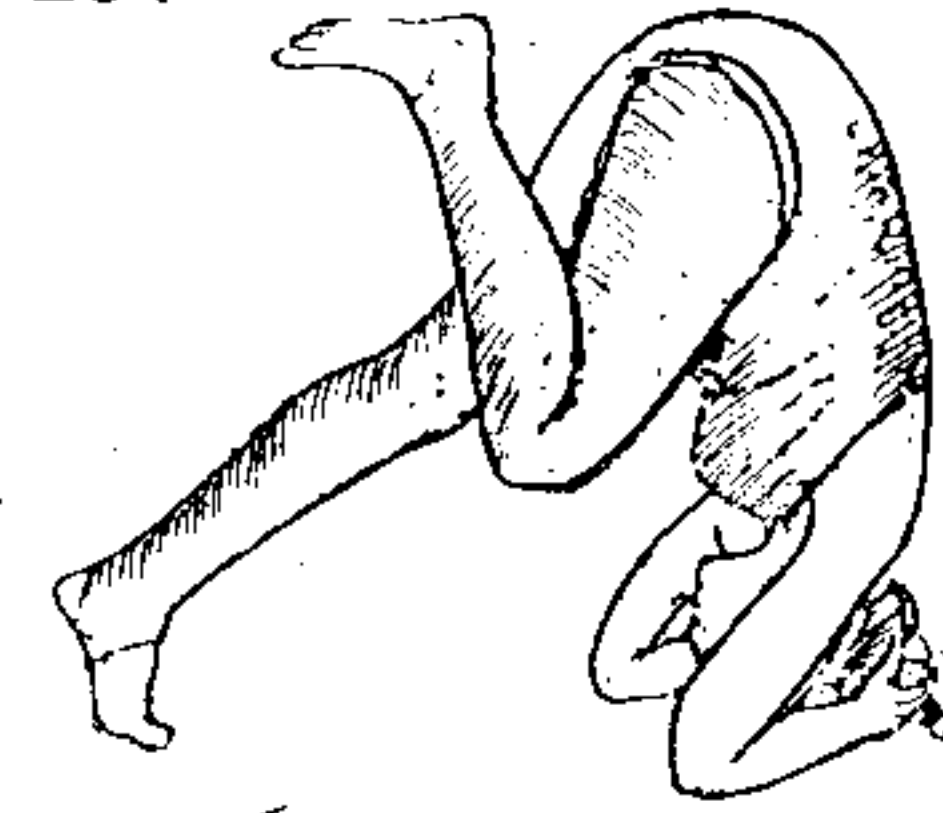
ان چند مہینوں کے لیے آپ صرف ایک ٹانگ اٹھانے والا انداز اختیار کریں اور دونوں ٹانگیں باری باری اٹھائیں (صفحہ 46) آپ بوڑھے لوگ کے اس کی ترمیم شدہ شکل بھی استعمال کرسکتی ہیں (صفحہ 235) دونوں ٹانگیں اٹھانے والے آسن سے پرہیز رکھیں کیونکہ یہ پیٹ پر تناؤ پیدا کرتا ہے۔

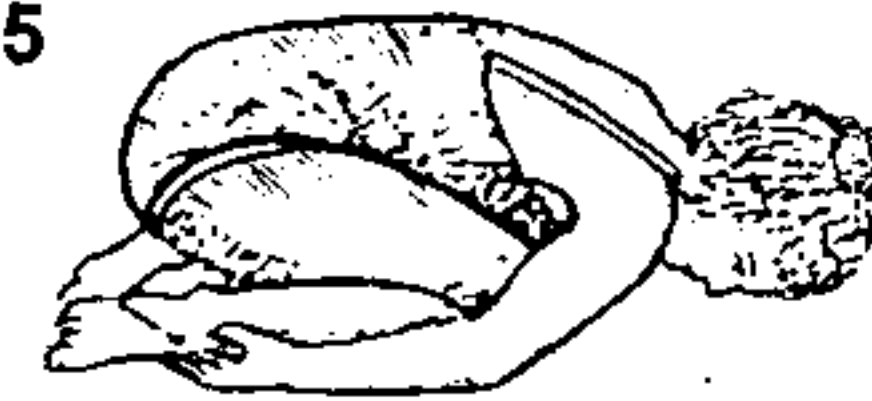
اس کے بجائے حاملہ خواتین کے لیے تشکیل دیئے گئے مخصوص آسن کی مشق کریں جو پیٹ کے مسلز کو بغیر تناؤ پیدا کیے مضبوط رکھے گا۔ اگر ان مسلز کی درست طریقے سے ورزش کی جائے تو یہ بچے کو درست حالت میں رکھنے میں مددگار ہوتے ہیں۔

لہٰذا ماں اور بچہ دونوں آرام دہ حالت میں رہتے ہیں۔

233

پشت کے بل لیٹ جائیں اور اپنے پاؤں فرش پر ہموار اپنے چوتڑوں کے قریب رکھیں اور ہاتھوں کی انگلیاں ایک دوسرے میں پھنسا کر گردن کے پیچھے رکھ لیں۔ سانس اندر لیں سر اور کندھے اوپر اٹھائیں اور بائیں جانب بل دیں۔ سانس باہر نکالتے ہوئے واپس نیچے چلی جائیں۔ دائیں جانب بل دیتے ہوئے یہی عمل دہرائیں۔ اپنا سر ور کندھے آرام سے اٹھاتے ہوئے پیٹ کے مسلز کو سخت ہوتا ہوا محسوس کریں اور ان کی سختی کو قائم رکھتے ہوئے ہر سمت میں پانچ مرتبہ یہ ورزش کریں پھر بتدریج نیچے لیٹ کر جسم ڈھیلا چھوڑ دیں۔

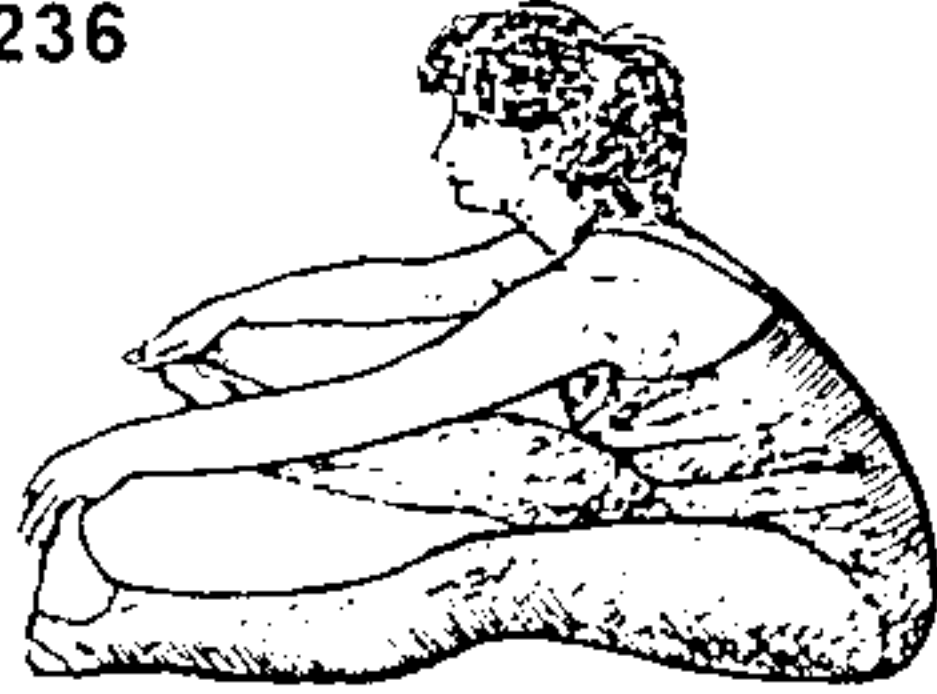
سر کے بل اور کندھوں کے بل کھڑے ہونے والے آسن ''سرش آسن اور ساروِنگ آسن'' حمل کے دوران بہت مفید آسن ہیں کیونکہ یہ پشت کے نچلے حصے ٹانگوں کی ریانوں اور مسلز اور پیٹ کے نچلے حصے کے مسلز کو آرام پہنچاتے ہیں۔ یہ پیدائش کے بعد م کا اپنی درست حالت میں واپس جانا بھی یقینی بناتے ہیں۔ تاہم ابتدائی ہفتوں کے بعد ن آسنوں کو اختیار کرنا اور قائم رکھنا قدرے تکلیف دہ ہوسکتا ہے۔ اور آپ کا توازن کا فہم ی تبدیل ہوسکتا ہے۔ اگر آپ ان آسنوں میں مکمل مہارت رکھتی ہیں تو بھی آپ کو ایک ت میں ایک مرحلے پر عمل کرنا چاہیے اور جہاں بھی آگے جانے میں آپ غیر یقینی کیفیت سوس کریں فوراً وہیں رک جائیں۔ اگر آپ یوگا اب شروع کر رہی ہیں تو اس کے آٹھ رحلوں سے واقفیت حاصل کرنے کے لیے صفحہ 33 پر سر کے بل آسن کا مطالعہ کریں اور وڑا بہت فائدہ حاصل کرنے کے لیے مراحل 1، 2، 3 (تپائی) کی مشق کریں۔ جب مرحلہ کے انداز میں آپ آرام دہ محسوس کرنے لگیں تو آپ مرحلہ 4 میں اوپر کو اٹھ سکتی ہیں اور حلہ 5 میں قدم اٹھا کر پاؤں آگے لے جاسکتی ہیں۔ مرحلہ 6 میں آپ ترمیم کر کے ایک وقت ں ایک گھٹنے کو خم دیتے ہوئے اوپر اٹھا سکتی ہیں اور اپنی ریڑھ کی ہڈی کو جس قدر سیدھا ھ سکتی ہیں سیدھا رکھتے ہوئے اس انداز کو برقرار رکھیں اور گہرے سانس لیں۔

234

نیم سرش آسن (جیسا کہ اوپر دکھایا گیا ہے) سرش آسن (سر کے بل کھڑے ہونے والا آسن) کے بہت سے فوائد دیتا ہے۔ جب تک آپ کو بہت زیادہ مہارت نہ ہو مزید آگے نہ جائیں۔ تاہم اگر آپ اپنے آپ کو تیار محسوس کرتی ہیں تو وہ بھی صرف حمل کے ابتدائی دنوں میں دیوار کا سہارا لے کر مکمل آسن اختیار کرسکتی ہیں۔ دیوار کے پاس گھٹنے ٹیک کر اس طرح بیٹھیں کہ آپ کے چوتڑ دیوار کے ساتھ لگ رہے ہوں۔ اپنی تپائی (مرحلہ 3) اس طرح سے بنائیں کہ آپ کی کہنیاں گھٹنوں سے چھو رہی ہوں اور پوزیشن 4 اور 5 میں آجائیں۔ اب مرحلہ 6 میں اپنے پاؤں دیوار پر رکھتے ہوئے آہستہ آہستہ اور جما جما کر قدم بہ قدم اوپر لے کر جائیں حتیٰ کہ آپ کی ٹانگیں بالکل سیدھی ہو جائیں۔ اس دوران جب بھی ضرورت محسوس کریں توازن کو برقرار کرنے کے لیے رک جائیں۔ اب توازن کو قائم رکھتے ہوئے باری باری اپنی ٹانگیں دیوار سے اٹھالیں۔ دیوار کے ساتھ ہونے کی وجہ سے آپ میں اعتماد پیدا ہوگا اور گرنے کا خوف پیدا نہیں ہوگا۔ آسن سے باہر آنے کیلئے دوبارہ اپنے پاؤں دیوار کے ساتھ لگا کر قدم بہ قدم نیچے آئیں۔

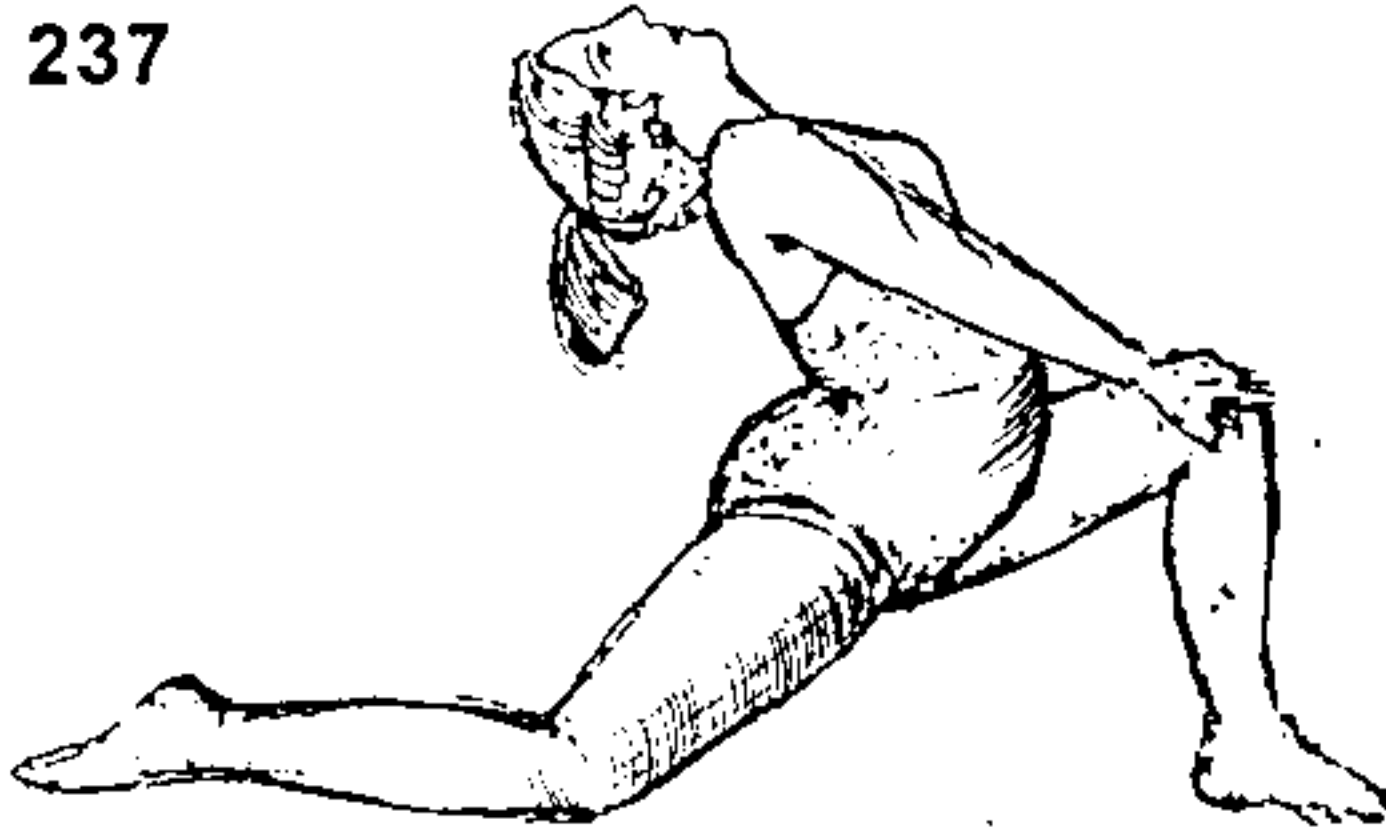
235

مکمل یا ترمیم شدہ سرش آسن کے بعد بچے کے انداز میں (صفحہ 52) یا اس کی ترمیم شدہ شکل میں گھٹنے پھیلا کر (جیسا کہ اوپر اور صفحہ 227 پر دکھایا گیا ہے) آرام کریں اور گہرے سانس لیں حتیٰ کہ دوران خون معمول کے مطابق آجائے۔

کندھوں کے بل آسن اور ہل آسن کے لیے آپ ان کی ترمیم شدہ صورتوں (صفحہ 219) پر عمل کر سکتے ہیں۔ اگر آپ نے یوگا نیا شروع کیا ہے تو محض لیٹ کر دیوار کے سہارے اپنے پاؤں اوپر کرنے پر اکتفا کریں۔ ہل آسن کے بعد آپ دیوار کے

سہارے ٹانگیں پھیلانے کی ورزشیں کر سکتے ہیں۔ مچھلی آسن کو معمول کے مطابق اختیار کریں یہ آسن پژمردگی کو ختم کرنے کے لیے خاص طور پر مفید ہے۔ پل آسن کے لیے فرش پر لیٹ کر اوپر اٹھیں کندھوں کے بل والے آسن سے پل آسن میں آنے کے لیے پیٹ پر بہت زیادہ دباؤ پڑتا ہے۔

236

آگے کی جانب خم والے آسن یعنی پشی موتن آسن میں اپنی رانوں کو کھول کر بچے کیلئے جگہ مہیا کرنے کا خاص خیال رکھیں۔ جیسے جیسے آپ کا پیٹ بڑھتا جائے گا آپ جنوسر آسن (سر گھٹنے پر لے جانا) زیادہ آرام دہ محسوس کریں گی۔ جب آگے کے خم والے آسن ادا کیے جا رہے ہوں تو اہم نکتہ ریڑھ کی ہڈی کو سیدھا رکھنا ہوتا ہے۔ جب آپ حاملہ ہوں گی تو آپ کا پیٹ آپ کو ریڑھ کی ہڈی کو سیدھا رکھنا یاد دلاتا رہے گا۔

آپ کے آسنوں کی نشست میں سب سے بڑی تبدیلی پیچھے کی جانب والے خم کے آسنوں کے حوالے سے ہوگی۔ آپ محسوس کریں گی کہ تین بنیادی آسن (شیش ناگ، ٹڈی اور کمان) صفحات 61 سے 66 پیٹ پر بہت زیادہ دباؤ ڈالتے ہیں۔ اگر ایسا ہو تو اس کے بدلے ترمیم شدہ شیش ناگ آسن اور بلی آسن (صفحات 224-223) کرسکتی ہیں اور کمان آسن (دھنور آسن) کی جگہ گھٹنوں کے بل چکر والا آسن (صفحہ 172) متبادل چن سکتی ہیں۔

237

آپ اوپر دی گئی ترمیم شدہ شکل میں انجنے آسن (ہلالی یا چاند والا) اختیار کرسکتی ہیں۔ اگر آپ کو بہتر محسوس ہو تو سہارے کی خاطر اپنے ہاتھ گھٹنوں پر رکھ سکتی ہیں۔

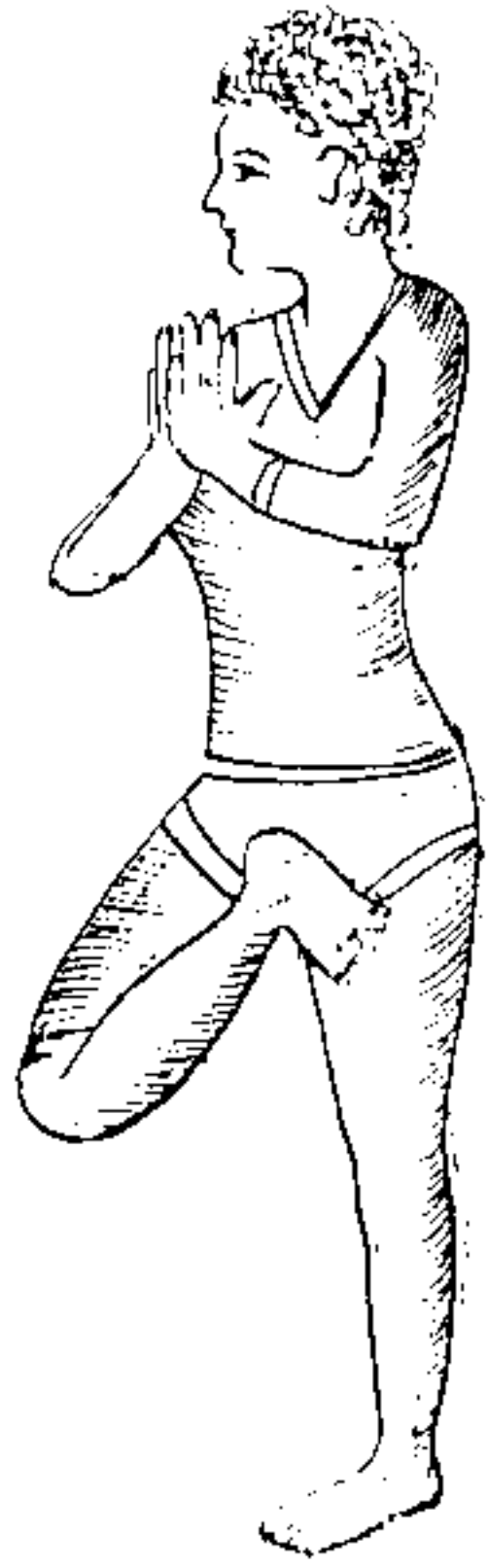
حمل کے دوران آپ کے زیادہ تر آسن بیٹھنے والی پوزیشن پر مشتمل ہونے چاہئیں کیونکہ یہ آسن پیڑو کے علاقے کو کھولتے ہیں جس سے دردزہ میں کمی واقع ہوتی ہے اور ٹانگوں اور ریڑھ کی ہڈی کے نچلے حصے کو تقویت دیتے ہیں۔ آپ کو یہ بھی محسوس ہو سکتا ہے کہ آپ کے تتلی اور کنول آسن (صفحہ 69) پہلے سے بہتر ہو گئے ہیں کیونکہ حمل کے دوران پیڑو کا علاقہ پیدائش میں سہولت پیدا کرنے کے لیے پھیلتا ہے۔ آپ گھٹنوں کے بل بیٹھنے والے آسن مثلاً ویرآسن (صفحہ 171) اور پیروں کے بل بیٹھنا (صفحہ 226) کی مشق بھی کر سکتی ہیں یہ فرج کے مسلز کی لچک میں اضافہ کرتے ہیں۔ اگر آپ محسوس کرتی ہیں کہ ریڑھ کی ہڈی کا نیم یا مکمل بل پیٹ پر بہت زیادہ دباؤ ڈالتا ہے تو اپنے آپ کو زیادہ گنجائش دینے کے لیے قدرے پیچھے کی جانب جھک جائیں۔ صفحہ 235 پر دی گئی اس صورت پر عمل کرنا سب سے زیادہ آسان ہے۔

238

ریڑھ کی ہڈی کو بل دینے والے آسن کی ترمیم شدہ شکل کے لیے باری باری ٹانگیں نیچے اوپر رکھتے ہوئے آلتی پالتی مار کر آرام دہ انداز میں بیٹھ جائیں لیور کی قوت مہیا کرنے کے لیے اپنا بایاں ہاتھ اپنے دائیں گھٹنے کے باہر کی سمت میں رکھ لیں اور اپنا دایاں ہاتھ اپنے پیچھے فرش پر رکھ لیں اور دھڑ کو آرام کے ساتھ دائیں جانب بل دیں۔ نگاہیں دائیں جانب رکھیں۔ اس انداز کو برقرار رکھیں اور گہرے سانس لیں یہی عمل دوسری جانب دہرائیں۔

کھڑے ہو کر ریڑھ کی ہڈی کو بل دینے سے (اوپر) پیٹ پر کوئی دباؤ نہیں پڑتا۔ ٹانگیں ایک دوسرے سے اوپر گزارتے ہوئے سیدھی کھڑی ہو جائیں۔ اپنے بازو اطراف میں سیدھے پھیلا لیں اور اوپر والی ٹانگ کی سمت میں دھڑ کو بل دیں پیچھے والے بازو کے اوپر سے دیکھیں۔ ٹانگوں کی ادلی بدلی کریں اور دھڑ کو دوسری جانب گھمائیں۔

کھڑے ہو کر کی جانے والی ورزشیں مفید ہیں کیونکہ یہ ٹانگوں کو طاقتور بناتی ہیں اور آپ کو بچہ اچھے انداز میں اٹھانے اور دردزہ کے دوران قوت کے ساتھ آگے کو دھکیلنے کے قابل

بناتی ہیں۔ توازن والے آسنوں کے مجموعے میں دیئے گئے کچھ کھڑے ہو کر ادا کیے جانے والے آسنوں کی اختراعات (صفحات 197-200) کی مشق کریں اور گارودا آسن (صفحہ 193) کی مشق کریں۔ یہ دوران خون میں اضافے اور ابھری ہوئی وریدوں کو مندمل کرنے کے لیے ایک شاندار ورزش ہے۔ (دیکھیں تصویر 239)

تصویر 239 تصویر 240

درخت آسن (اوپر) اسی قسم کے فوائد کا حامل ہے اور دوسرے توازن والے آسنوں کی طرح آپ کی توجہ کو بہتر بنانے اور ذہن کو مستحکم کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔ آسنوں کے سکون آور اثرات آنے والے مہینوں میں بہت مفید ثابت ہوں گے۔ درخت آسن اختیار کرنے کے لیے مراحل کی مشق کریں۔ سب سے پہلے (صفحہ 193) اپنا پاؤں مخالف ران کے ساتھ اندر کی جانب دبا کر رکھیں۔ اگر آپ اس کو آسان محسوس کرتی ہیں تو ٹانگ کو اٹھا کر نیم کنول انداز میں لے جائیں جیسا کہ شکل میں دکھایا گیا ہے۔ جلد ہی آپ آنکھیں بند کر کے آسن اختیار کرنے کے قابل ہو جائیں گی۔ (دیکھیں تصویر 240)

بچھوآسن:

یوگا کی وہ طالبات جو کئی سالوں سے مشق کر رہی ہیں۔ان میں ایک ایسی یقینی اور پُراعتماد صورتحال پیدا ہو جاتی ہے کہ وہ حمل کے پورے عرصہ کے دوران انتہائی اعلیٰ درجے کے آسن مثلاً بچھوآسن اختیار کرسکتی ہیں۔ یہ تصویر صرف آپ میں جذبہ پیدا کرنے کے لیے شامل کی گئی ہے تاکہ آپ کو اندازہ ہو سکے کہ ایک حاملہ جسم کیا کچھ کرنے کے قابل ہوتا ہے۔

عملی ہدایات:

اپنی نشست کے دوران آپ جب بھی کسی قسم کا دباؤ محسوس کریں ہمیشہ رک جائیں اور کسی ایک آرام کرنے کے انداز میں بار بار آرام کریں۔نشست کے اختتام پر ساوٗ آسن یا اس کی ترمیم شدہ صورت (صفحہ 227) میں کم از کم 10 منٹ تک آرام کریں اگر اس سے زیادہ کریں تو بہتر ہے۔ جیسے جیسے آپ کا حمل آگے بڑھے گا' آسنوں کی باقاعدہ مشق آپ کو اپنے جسم میں ہونے والی تبدیلیوں اور بچے کی بڑھوتری سے آگاہ رکھے گی۔ جتنی دفعہ ممکن ہو سکے آپ کو یوگا کلاس لینے کی کوشش کرنی چاہیے۔آرام کرنا اور گہرے سانس لینا زیادہ سے زیادہ اہم ہوتا چلا جاتا ہے۔ نشست میں آپ کو ابتدائی اور آخری آرام کے وقفے میں اضافہ کرتے چلا جانا چاہیے' اور اپنے روزمرہ کے معمول میں آرام کے وقفوں کو شامل کرنا چاہیے۔اپنے آخری آرام کے وقفے میں آپ کو صفحات 25 سے 28 پر دی گئی ترتیب پر عمل کرتے ہوئے جسم کے ہر حصے کے مسلز کو باری باری تناؤ دیتے ہوئے ڈھیلا چھوڑ دینا چاہیے اور صفحہ 227 پر دی گئی پیڑو کی ورزشیں بھی شامل کر لینی چاہئیں۔ یہ ورزشیں بتدریج آپ کو پہچان کرائیں گی کہ کون سے مسلز تناؤ میں ہیں اور پھر انہیں شعوری طور پر ڈھیلا کرنا بھی سکھائیں گی۔ آپ دردِ زہ کی اینٹھنوں کے درمیان جسم کو ڈھیلا رکھنے کے قابل ہو جائیں گی اور اس طرح تھکاوٹ کا شکار بھی نہیں ہوں گی۔

حاملہ خواتین کے لیے مخصوص آسن

جیسے جیسے بچہ بڑھے گا آپ میں ایک بوجھل پن پیدا ہوتا چلا جائے گا اور آپ کو

بعض انتہائی مفید آسن معمول کے مطابق ادا کرنے میں دشواری کا سامنا ہوگا۔آپ الٹے ہونے والے بنیادی آسنوں کو جو کہ پشت کو مضبوط بناتے ہیں اور ٹانگوں اور دل کو آرام پہنچاتے ہیں' یہاں دیئے گئے آسنوں (اور صفحہ 212 پر دیئے گئے آسن) کے ساتھ تبدیل کرسکتی ہیں۔اپنے معمول کے پیچھے کی جانب خم والے آسنوں کے بجائے بلّی آسن اور ترمیم شدہ شیش ناگ آسن پر عمل کریں جو کہ ڈھلکے ہوئے پیٹ اور حمل کے نشانات کو ختم کرتے ہیں اور ٹانگوں کو تقویت بخشتے ہیں اور اسی طرح آپ بچے کو بہتر طور پر پیٹ میں اٹھا سکتی ہیں۔ان مہینوں کے درمیان آپ اپنے جسم کو پیدائش کے عمل کے لیے بھی تیار کر رہی ہوں گی۔ دیوار کے ساتھ ٹانگوں کو پھیلانے کا عمل اور پیروں کے بل بیٹھنا پیڑو کو کھولتے ہیں۔ اور پیڑو کی ورزشیں پیڑو اور فرج کے مسلز کو تقویت دیتی ہیں۔ آخر میں اگر آپ ضرورت محسوس کرتی ہیں تو ترمیم شدہ ساوٗ آسن اختیار کریں اور سکون کی نیند سوئیں۔

ترمیم شدہ سارونگ آسن (کندھوں کے بل):

کندھوں کے بل الٹا کھڑا ہونا بہت تازگی بخش اور قوت بخش آسن ہے خاص طور پر حمل کے دوران جب زائد وزن ٹانگوں اور پشت کو تھکا دیتا ہے لیکن اگر آپ کا بڑھا ہوا پیٹ آسن اختیار کرنے میں مانع ہوتا ہو تو دیوار کے سہارے کو استعمال کرسکتی ہیں۔ جب آپ اپنی ٹانگیں اوپر لے کر جا رہی ہوں تو ایڑیوں کو دیوار کے ساتھ دباتے ہوئے آپ اپنا کچھ وزن دیوار پر منتقل کرسکتی ہیں۔ آپ اپنا پورا وزن سہارے بغیر الٹے آسن کے سارے فوائد حاصل کر لیں گی۔

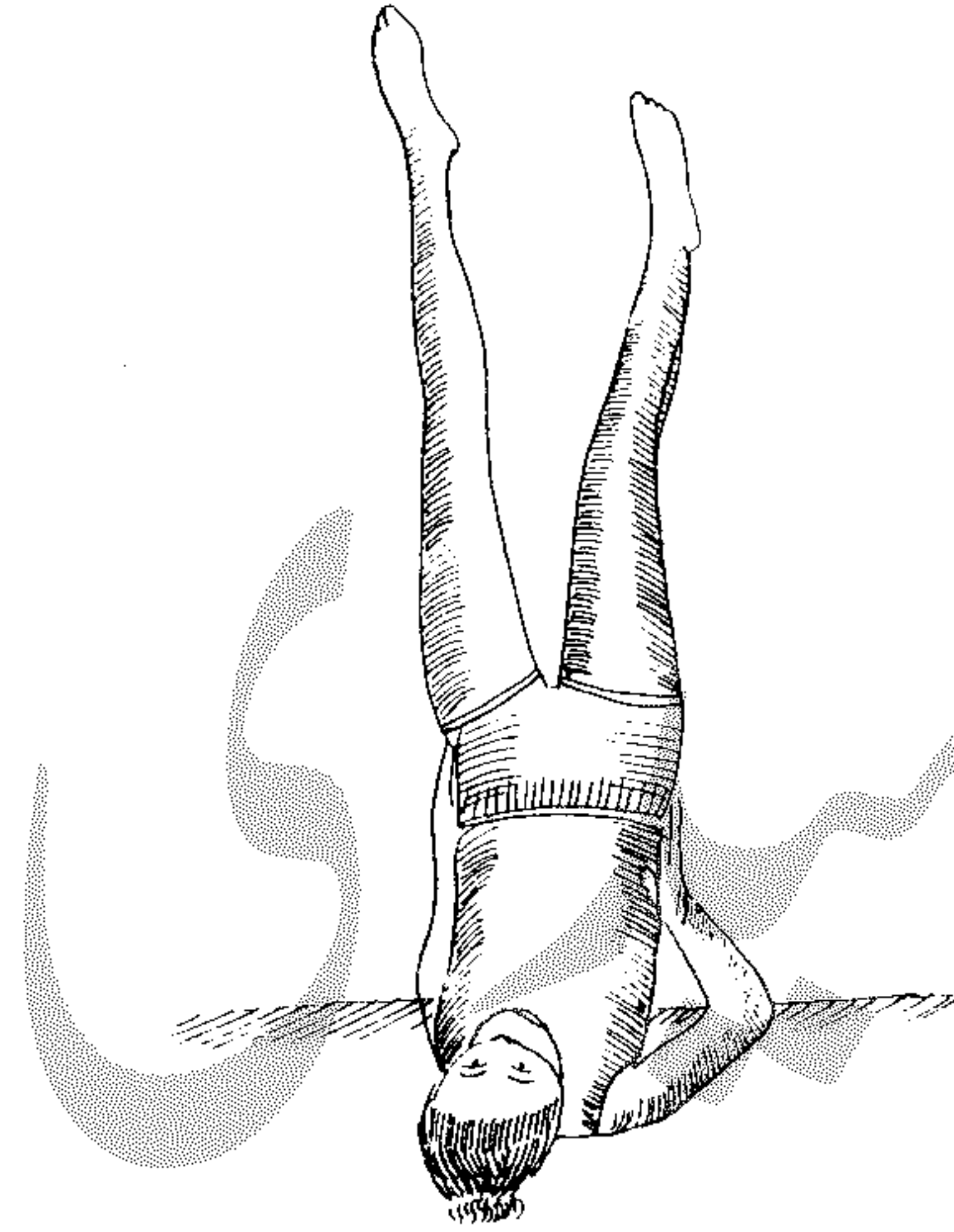
ترمیم شدہ ہل آسن:

ہل آسن کو زیادہ آرام دہ بنانے کے لیے آپ اپنی ٹانگوں کو پھیلا سکتی ہیں یا اگر آپ کے پاؤں فرش پر نہ پہنچتے ہوں تو اپنا کچھ وزن منتقل کرنے کے لیے کرسی وغیرہ کا استعمال کرسکتی ہیں۔کرسی پر پیروں کا دباؤ ڈال کر آپ کو ایک مزید فائدہ یہ حاصل ہوگا کہ آپ پشت کی پھیلاؤ میں اضافہ کرسکیں گی۔ یہ طریقہ مکمل ہل آسن اختیار کرنے میں کامیابی حاصل کرنے سے پہلے یوگا میں نئے آنے والوں کے لیے بھی فائدہ مند ہو سکتا ہے۔

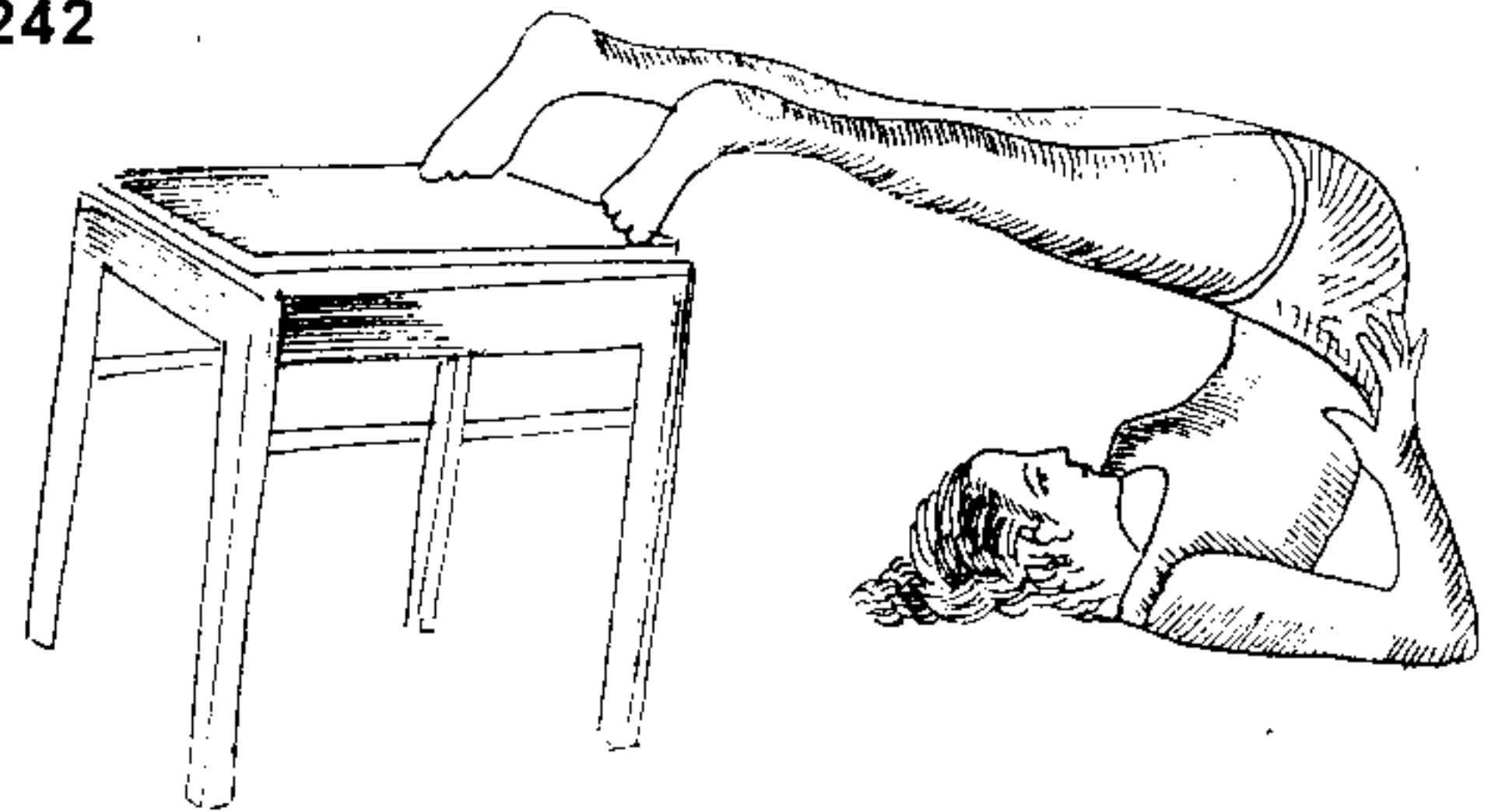
احتیاط:

یہ یقین کرلیں کہ کرسی اپنی جگہ سے کھسکے گی نہیں۔

ترمیم شدہ سارونگ آسن:

241

دیوار کے ساتھ چوتڑ لگا کر اور ٹانگیں سیدھی اوپر کر کے لیٹ جائیں۔ اپنے پیروں پر دباؤ ڈال کر اپنے آپ کو اتنا اٹھائیں کہ آپ نیچے ہاتھ ڈال کر اپنی پشت کو سہارا دے سکیں (صفحہ 53) دیوار کے ساتھ قدم اٹھاتے ہوئے اوپر کو جائیں، یہاں تک کہ آپ کی ٹانگیں بالکل سیدھی ہو جائیں۔ پھر ایک وقت میں ایک ٹانگ (یا دونوں اکٹھی) دیوار سے اٹھانے کی کوشش کریں۔

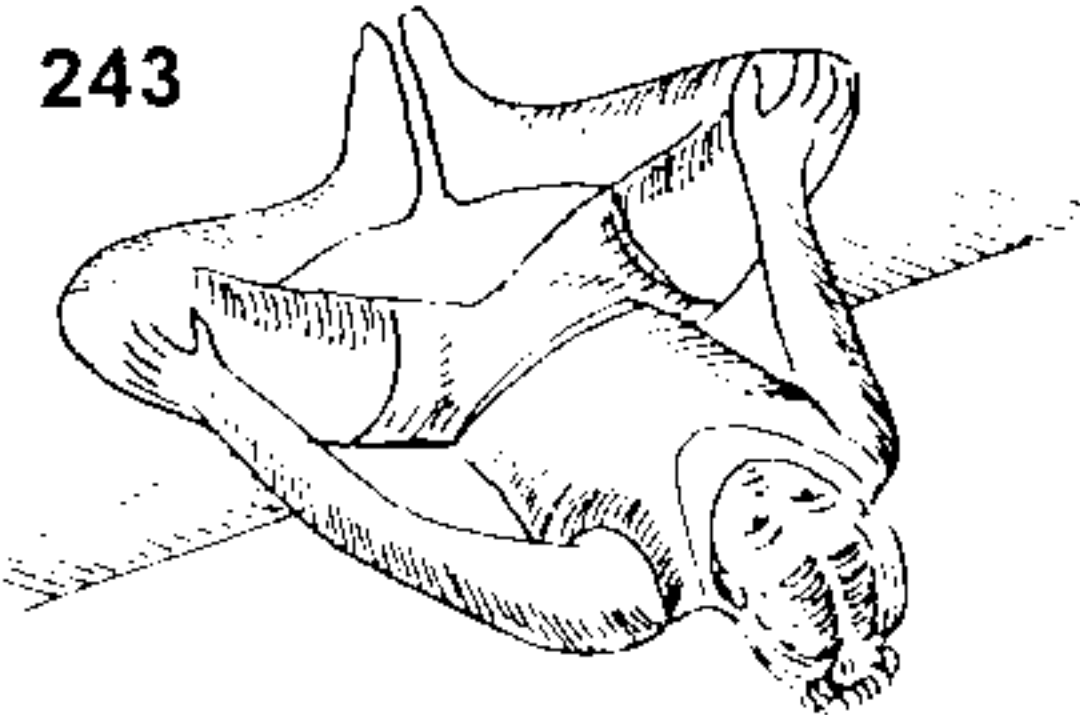
ترمیم شدہ ہل آسن:

242

ترمیم شدہ سارونگ آسن سے ایک وقت میں ایک یا بیک وقت دونوں ٹانگیں اپنے پیچھے کرسی پر لے آئیں۔ اپنی ایڑیوں کو پیچھے کی جانب دبا کر رکھیں۔

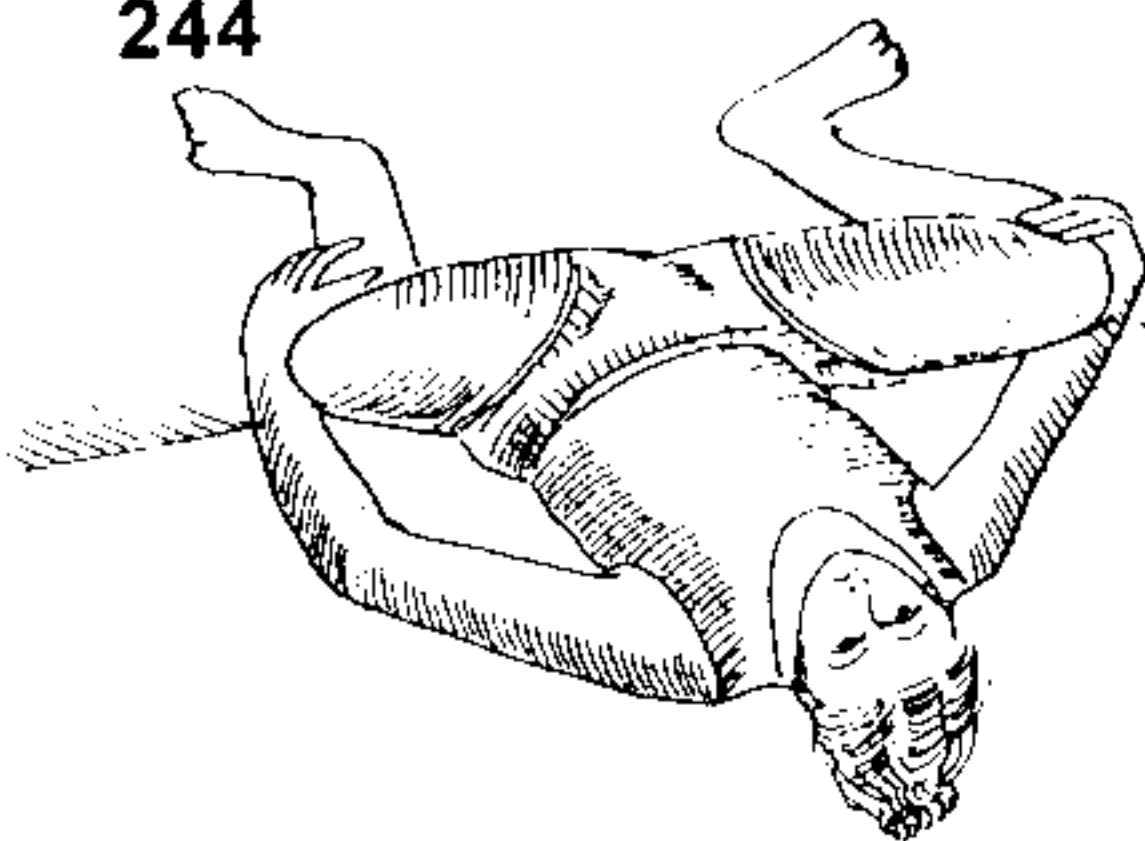
دیوار کے ساتھ ٹانگیں پھیلانے کا عمل:

یہ آسن آرام دہ اور تازگی پہنچانے والے ہیں اور بڑے آرام سے پیدائش کے لیے آپ کے پیڑو کو کھول دیتے ہیں۔ فرش پر لیٹے ہونے سے آپ کی ریڑھ کی ہڈی سیدھی رہتی ہے جو کہ بیٹھ کر ٹانگیں پھیلانے والے آسنوں میں اکثر ایک مسئلہ ہوتا ہے اور جبکہ فرش اور دیوار نے آپ کے سارے بوجھ کو سہارا ہوتا ہے آپ اپنی پوری توانائی پھیلانے کے عمل میں صرف کرسکتی ہیں۔ اس آسن میں آپ اپنے بازو فرش پر ڈھیلے چھوڑتے ہوئے انفعالی انداز میں بھی ٹانگوں کو پھیلا سکتی ہیں۔ (یعنی دیوار اور فرش کو لیور کے طور پر استعمال کرتے ہوئے)

دیوار کے ساتھ تتلی آسن:

243

اپنے چوتڑ اور پاؤں دیوار کے ساتھ لگا کر لیٹ جائیں۔ پیروں کے تلوے ایک دوسرے کے ساتھ ملے ہوئے ہوں اور آپ کے گھٹنے نیچے کی جانب کھلے ہوئے ہوں۔ اپنے ہاتھوں سے گھٹنوں کو نیچے کی جانب اور دیوار کی جانب دبائیں۔ تھوڑا سا آرام کریں اور پھر یہ عمل دہرائیں۔

دیوار کے ساتھ پیروں کے بل بیٹھنا:

244

اپنے پاؤں کافی حد تک کھول لیں اور تلووں کو دیوار کے ساتھ ہموار رکھ دیں۔ اپنے پیر دیوار کے ساتھ دباتے ہوئے ہاتھوں کی مدد سے گھٹنوں کو آرام کے ساتھ باہر کی جانب اور نیچے کو

دبائیں۔ اختراع کے طور پر دیوار کے ساتھ ٹانگوں کو اطراف میں مخالف سمتوں میں پھیلانے کی کوشش کریں۔

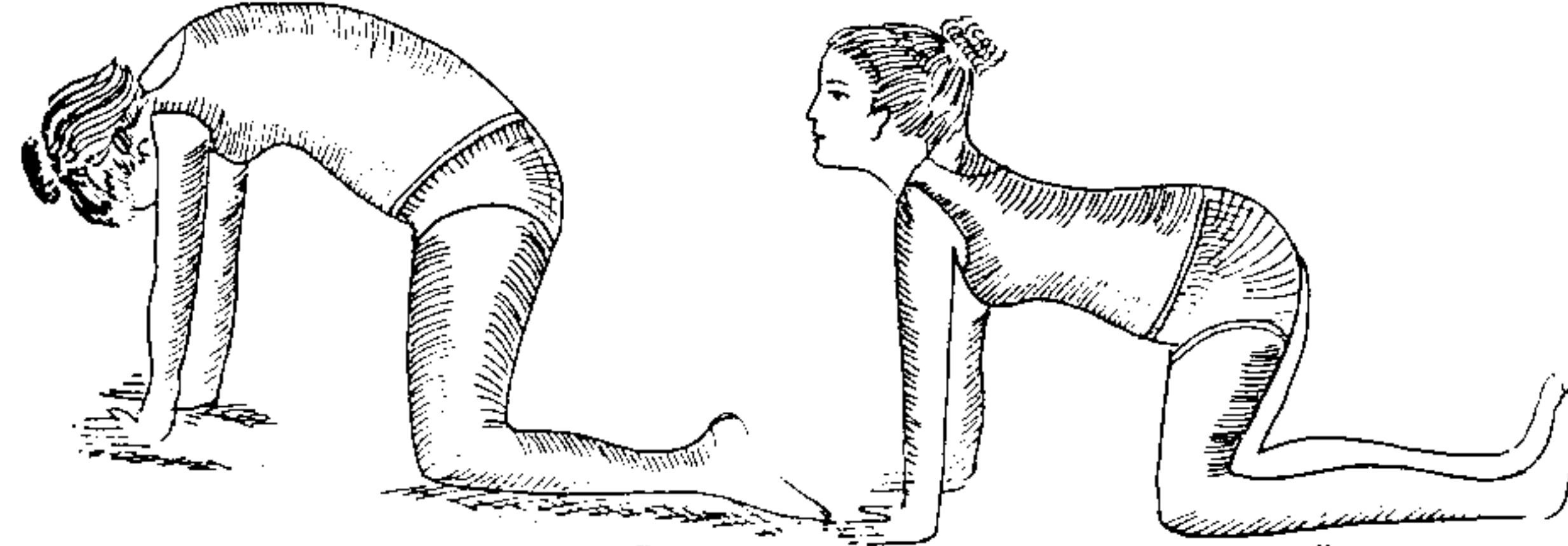
اپنے پاؤں کافی حد تک کھول لیں اور تلوؤں کو دیوار کے ساتھ ہموار رکھ دیں۔

اپنے پیر دیوار کے ساتھ دباتے ہوئے ہاتھوں کی مدد سے گھٹنوں کو آرام کے ساتھ باہر کی جانب اور نیچے کو دبائیں۔ اختراع کے طور پر دیوار کے ساتھ ٹانگوں کو اطراف میں مخالف سمتوں میں پھیلانے کی کوشش کریں۔

پیڑو کو اٹھانا:

یہ ورزش رحم کو طاقتور بناتی ہے اور بڑھتے ہوئے بچے کو سہارا دینے کے لیے مسلز کو تقویت دیتی ہے۔ اس کے علاوہ گہرے سانس لینے کے عمل کی حوصلہ افزائی کرتی ہے اور پشت کے نچلے حصے میں دباؤ کو کم کرتی ہے۔ ہاتھوں اور گھٹنوں کے بل ہونے سے آپ اپنے آپ کو طاقتور اور صحت مند محسوس کریں گی' اور کچھ ماؤں کے لیے دردِزہ کے دوران یہ سب سے زیادہ آرام دہ انداز ہوتا ہے۔ پیڑو کو اٹھانے والی ورزش پوری ریڑھ کی ہڈی کو پھیلاؤ اور سکڑاؤ دونوں قسم کے تناؤ دیتی ہے۔

پیڑو کو اٹھانا:

1۔ گھٹنوں اور بازوؤں کے بل ہو جائیں۔ سانس اندر لیتے ہوئے اوپر کی جانب خم دیں پشت کے نچلے حصے کو سیدھے رکھنے کی کوشش کریں۔ محسوس کریں کہ رحم کس طرح زور کے ساتھ اوپر کی جانب کھنچتا ہے۔ معمول کے مطابق سانس لیں اور اس انداز کو تھوڑی دیر کیلئے برقرار رکھیں۔ (تصویر 245)

تصویر 246　　تصویر 245

2۔ سانس اندر لیں اور پشت کے نچلے حصے کو خم دیتے ہوئے نیچے کی جانب محراب بنائیں۔ اپنا سر اٹھا کر پیچھے لے جائیں اور معمول کے مطابق سانس لیں۔

ورزش 1 اور 2 کو آہستہ آہستہ کئی مرتبہ دہرائیں۔ (دیکھیں تصویر 246)

ترمیم شدہ شیش ناگ:

حمل کے دوران یہ روایتی شیش ناگ آسن (صفحہ 61) کی نسبت زیادہ موزوں ہے کیونکہ یہ پیٹ پر دباؤ ڈالے بغیر پیچھے کی جانب ایک اچھا خم مہیا کرتا ہے اور ٹانگوں کو مضبوط بناتا ہے۔ یہ تین مراحل پر مشتمل ہے۔ خم گردن کے مہروں سے شروع ہو کر نیچے چھاتی کے مہروں اور پشت کے نچلے حصے کے مہروں تک جاتا ہے۔ شروع میں ایک وقت میں ایک مرحلے کی مشق کریں۔ معمول کے مطابق سانس لیتے ہوئے ہر مرحلے کو کچھ دیر کے لیے قائم رکھیں اور خم کو آگے صرف اس وقت لے کر جائیں جب آپ اپنے آپ کو تیار محسوس کریں۔ جلد ہی آپ تمام مراحل کو حرکت کی ایک ہی لہر کے ساتھ اکٹھی کرنے میں کامیاب ہو جائیں گی۔ پیروں کو جوڑ کر رکھنے سے بہتر کھچاؤ پیدا ہوتا ہے لیکن آپ آرام کی خاطر ان کو فاصلے پر رکھ سکتی ہیں۔

ترمیم شدہ شیش ناگ:

پاؤں باہم جوڑ کر اور اپنے پیچھے ہاتھوں کی انگلیاں باہم پھنسا کر کھڑی ہو جائیں۔ (دوسرے صفحے پر تصویر ملاحظہ کریں)

1۔ سانس اندر لیں اور سر کو پیچھے کی جانب گرا دیں۔ اس انداز کو قائم رکھیں اور گہرے سانس لیں۔

2۔ سانس اندر لیں اور چھاتی کو باہر نکالتے ہوئے پشت کو خم دیں' بازو پشت کے ساتھ دبا کر رکھیں۔

3۔ سانس اندر لیں اپنے کولھے آگے کو نکالیں اور اپنے بازو پیچھے لے جائیں اس کے بعد بچے کے انداز میں آرام کریں۔

تصویر 247

تصویر 248

بلی آسن:

یہ آسن چاروں گھٹنوں اور ہاتھوں کے بل پیٹ پر کسی قسم کے دباؤ کے بغیر آسانی سے اختیار کیا جاسکتا ہے اور یہ حمل کے دوران آپ کی یوگا کی مشقوں میں ٹڈی آسن کا متبادل ہے۔ یہ آسن پشت کے نچلے حصے کو لچکدار بناتا ہے اور ٹانگوں کو مضبوط بناتا ہے۔ جو حرکات یہاں بیان کی گئی ہیں ان کے علاوہ آخر میں اس آسن کے برعکس اثرات کے لیے گھٹنے کو پیشانی کی طرف لانے کی بھی کوشش کریں۔

بلی آسن:

1۔ گھٹنوں اور ہاتھوں کے بل ہوتے ہوئے سانس اندر لیں اور ایک ٹانگ اپنے پیچھے کی جانب سیدھی پھیلا دیں اور ساتھ ہی اپنا سر اوپر کو اٹھائیں۔ آسن کو تھوڑی دیر کے لیے قائم رکھیں۔ معمول کے مطابق سانس لیں پھر سانس باہر نکالتے ہوئے ٹانگ نیچے لے آئیں۔ دوسری ٹانگ سے یہی عمل دہرائیں۔ (تصویر دوسرے صفحے پر دیکھیں)

249

2۔ اوپر دی گئی ہدایات کے مطابق عمل کریں لیکن اٹھائی ہوئی ٹانگ کو خم دے کر نیچے کو اپنے سر کی جانب موڑ دیں۔ جب مہارت حاصل ہو جائے تو دونوں مراحل ایک ہی حرکت میں مکمل کریں۔

250

پڑو کی ورزشیں:

یہ ورزشیں پیڑو، مقعد اور فرج کے مسلز کو تقویت پہنچاتی ہیں اور انہیں صحت مند
تی ہیں۔ ایک اچھے الاسٹک کی طرح یہ پوری طرح پھیلتے ہیں اور فوراً معمول کی حالت
ں آجاتے ہیں اور پیدائش کے بعد پیدا ہونے والے مثلاً فرج کا ڈھلک جانے یا

پیشاب کا متواتر خارج ہوتے رہنے جیسے مسائل پیدا نہیں ہوتے۔ ان ورزشوں کے ذریعے آپ کو اپنے مسلز پر کنٹرول پیدا ہوتا ہے اور آپ عملی طور پر پیدائش کے عمل کو آسان بنانے کے لیے معاونت کرسکتی ہیں۔

ورزش 1:

اپنی پشت کے بل آرام دہ حالت میں لیٹ جائیں ٹخنے ایک دوسرے کے آر پار رکھیں۔ کمر کو فرش کے ساتھ دباتے ہوئے پیڑو کو اوپر کی جانب اٹھائیں۔ سانس اندر لیں رانوں کو آپس تیں بھینچیں اور پیڑو کے مسلز کو سکیڑتے ہوئے چوتڑوں کو بھینچیں۔ اس حالت کو پانچ گننے تک قائم رکھیں۔ سانس اندر لیں اور ڈھیلا چھوڑ دیں۔

ورزش 2:

(اسونی مدرا) آرام دہ حالت میں پیروں کے بل بیٹھ جائیں یا کھڑے ہوجائیں۔ سانس باہر نکالیں اور مقعد کے دہانے والے مسلز کو سکیڑیں پانچ گننے تک قائم رکھیں۔ سانس اندر لیں اور ڈھیلے چھوڑ دیں۔ دوبارہ سانس باہر خارج کریں اور فرج کے مسلز کو سکیڑیں پانچ گننے تک قائم رکھیں۔ سانس اندر لیں اور ڈھیلے چھوڑ دیں۔

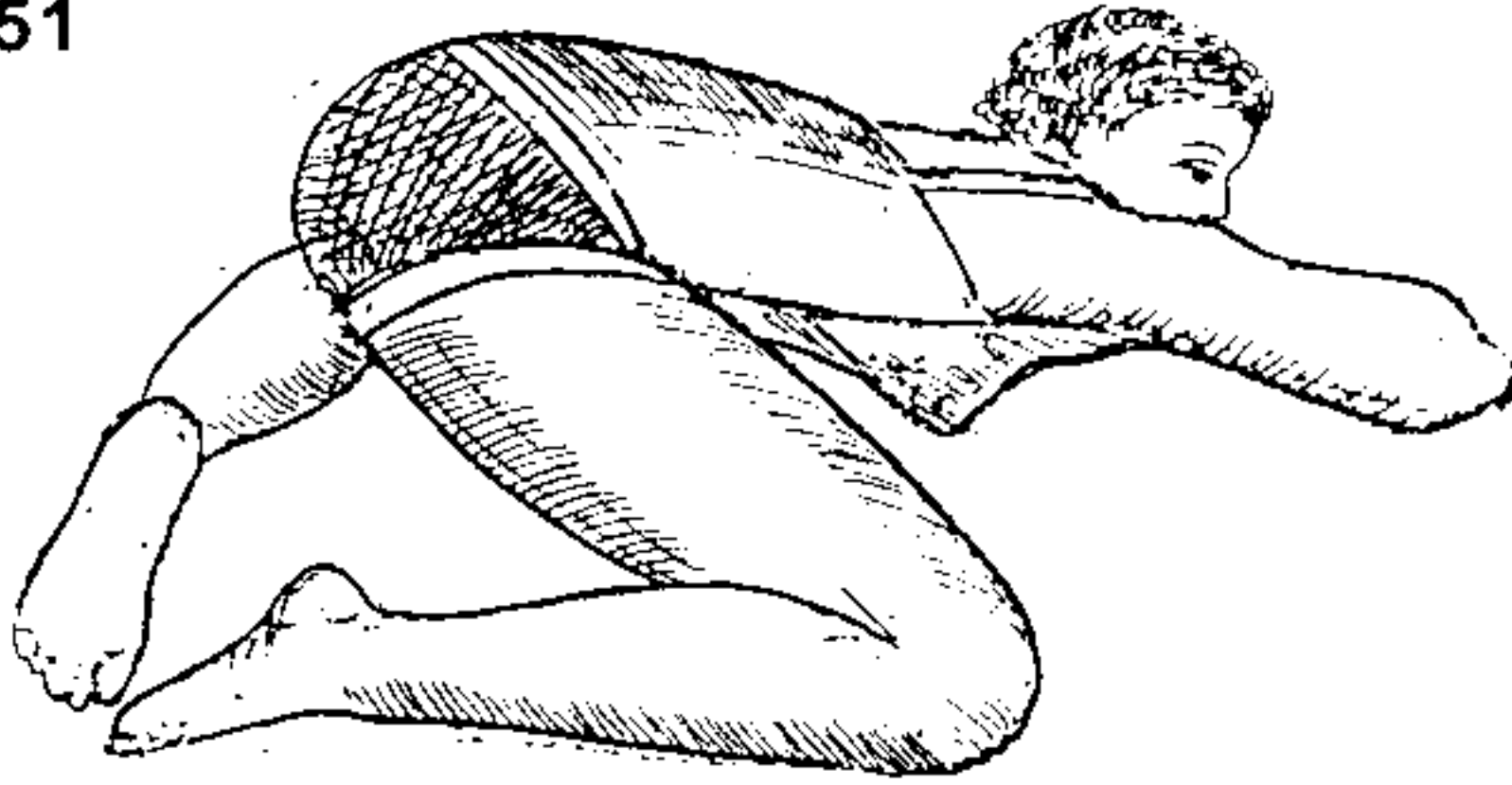
پیروں کے بل بیٹھنا:

ایسی خواتین جن کی تہذیبی روایات میں فرش پر نیچے بیٹھنا یا پیروں کے بل بیٹھنا شامل ہوتا ہے ان میں پیدائش کا عمل بہت آسان ہوتا ہے۔ کیونکہ پیروں کے بل بیٹھنے سے پیڑو کا علاقہ کھل جاتا ہے اور ٹانگیں تقویت حاصل کرتی ہیں۔ یہ عمل کمر کے نچلے حصے کو لچکدار بھی رکھتا ہے اور دوران خون کو بہتر کرتے ہوئے پیٹ پر ہلکا سا دباؤ ڈالتا ہے اور قبض کی شکایت سے نجات دلاتا ہے۔ اگر آپ پیروں کے بل بیٹھنے کی عادی نہیں ہیں تو اپنے آپ کو سہارا دینے کے لیے کرسی استعمال کریں۔

پیروں کے بل بیٹھنے کا انداز:

شروع میں سہارے کے لیے کرسی استعمال کریں اور اپنے پنجوں کے بل بیٹھیں اور ایڑیاں بتدریج نیچے لائیں۔

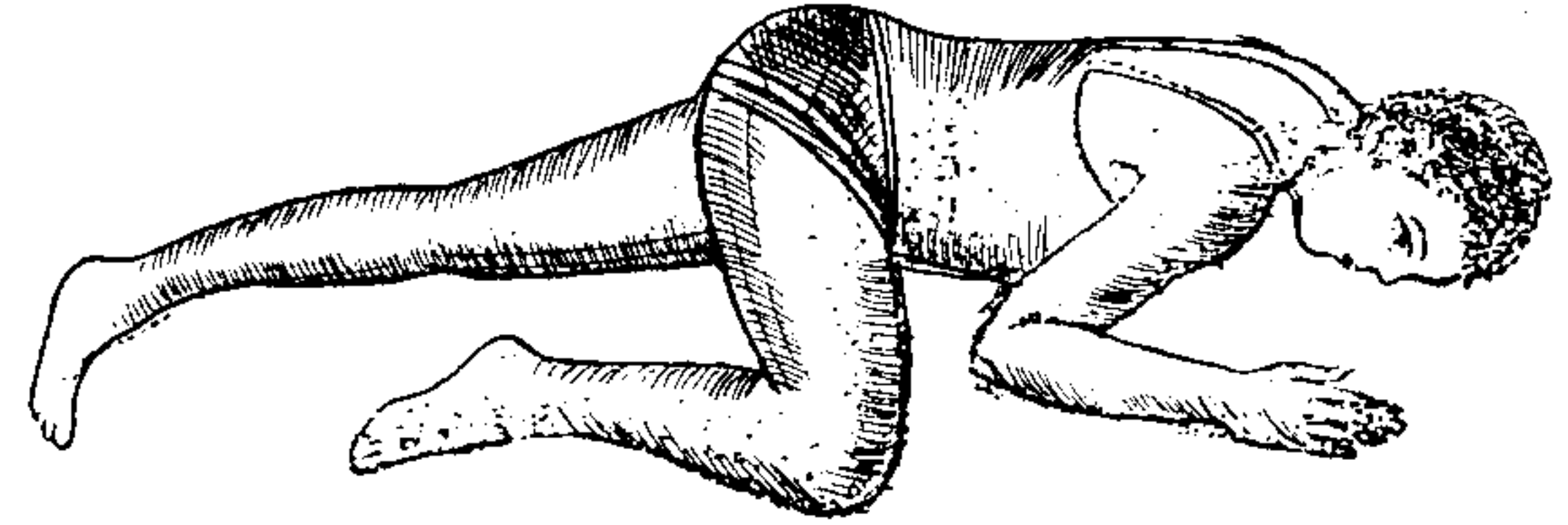
ڈھیلا پڑنا:

251

خاص طور پر حمل کے آخری چند مہینوں میں جبکہ آرام کرنا بہت زیادہ اہم ہوتا ہے آرام کرنے اور سونے کے لیے ایک آرام دہ جسمانی انداز اختیار کرنا بہت مشکل ہوجاتا ہے۔ دو انداز جو یہاں دکھائے گئے ہیں وہ مفید متبادل ثابت ہوسکتے ہیں۔ ''ترمیم شدہ بچے کا انداز'' (اوپر) نہ صرف آپ کو آرام کرنے کے لیے ایک آرام دہ جسمانی انداز اور آگے کی جانب خم مہیا کرتا ہے بلکہ پیڑو کے علاقے کو کھولنے میں بھی مددگار ہوتا ہے۔ منہ کے بل لیٹتے ہوئے ایک گھٹنا اوپر لے آنا (نیچے) پیٹ کے بوجھ کو سہارا دیتا ہے اور سانس لینے کے عمل کو آسان کردیتا ہے۔ ٹانگوں کی پوزیشن باری باری بدلتے ہوئے آپ ہلکے انداز میں جسم کے دونوں پہلوؤں کو باری باری کھینچتی اور سکیڑتی ہیں۔ آپ تکیے پر بھی مختلف تجربات کرکے زیادہ آرام دہ حالت اختیار کرسکتی ہیں۔ مثال کے طور پر پہلو کے بل لیٹتے ہوئے پیڑو اور پشت کے نچلے حصے پر دباؤ کم کرنے کے لیے گھٹنوں کے درمیان تکیہ رکھ کر تجربہ کرسکتی ہیں۔

ترمیم شدہ شکمی ساؤ آسن:

یہ انداز حمل کے آخری دنوں میں زیادہ آرام دہ ثابت ہوسکتا ہے کیونکہ یہ بچے کے وزن کو پیٹ سے اٹھا کر پورے جسم پر تقسیم کردیتا ہے۔ اپنا سر ایک یا دونوں بازوؤں پر جیسے آپ سانس لینے میں آسانی محسوس کریں ٹکا دیں اور ایک ٹانگ کھینچ کر اوپر لے آئیں۔ وقفے وقفے سے آپ ٹانگوں کی پوزیشن تبدیل کرسکتی ہیں۔ یعنی کبھی دائیں ٹانگ

اوپر کرلیں اور کبھی بائیں ٹانگ اوپر کرلیں۔

252

بچپن

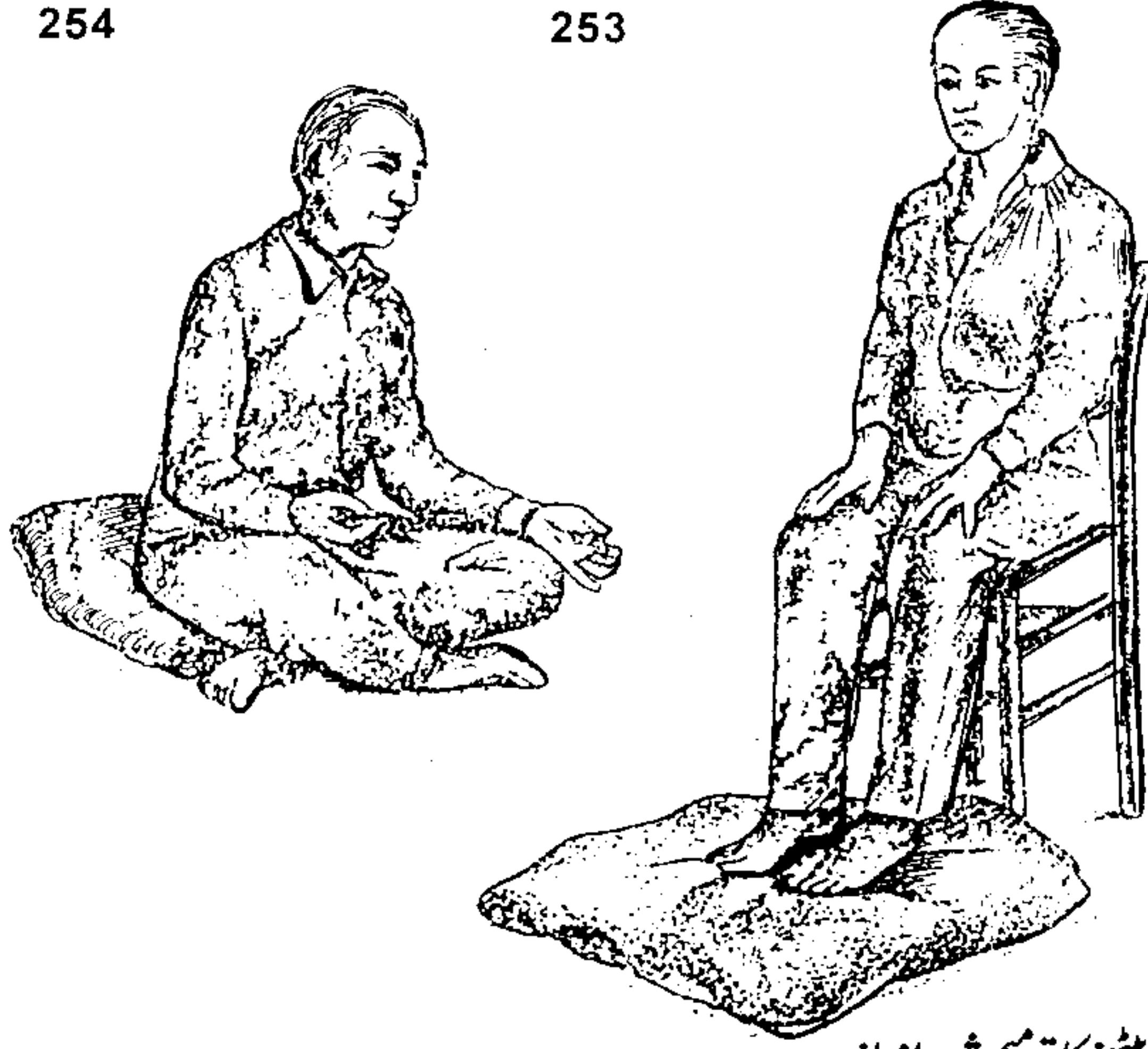
چھوٹی عمر میں یوگا کی مشقیں شروع کردینے سے بچوں کو زندگی گزارنے کے لیے مضبوط بنیادیں مہیا ہوجاتی ہیں۔ اپنی فطری لچک اور توازن کے فہم کی بنا پر بچے عام طور پر بالغوں کی نسبت زیادہ آسانی سے مختلف آسن اختیار کرلیتے ہیں اور تیزی سے ترقی کرتے ہیں۔ بچوں کی اکثریت فطری طور پر مہم جو ہوتی ہے انہیں محض تھوڑی سی حوصلہ افزائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ درست انداز اختیار کرنے میں ان کی مدد کریں لیکن یاد رکھیں ان کے جسموں کو زبردستی کسی انداز میں لانے کی کوشش نہ کریں کیونکہ ان کی ہڈیاں اور مسلز ابھی پروان چڑھ رہے ہیں۔ اکثر بچے بہت بڑے نقال ہوتے ہیں اگر وہ آپ کو اپنے آسن روزانہ باقاعدگی سے ادا کرتے ہوئے دیکھیں گے تو وہ بھی شامل ہونا چاہیں گے' اور جو کچھ آپ کرتے ہیں اس کی نقل کرنے کی کوشش کریں گے۔ بچوں کے سلسلے میں صرف ایک مسئلہ ہوسکتا ہے اور وہ ہے توجہ کا۔ کیونکہ بچوں کی توجہ کا دورانیہ عام طور پر زیادہ لمبا نہیں ہوتا' خاص طور پر چھوٹے بچوں کے معاملے میں' اس مسئلے کا بہترین حل یہ ہے کہ ان کی دلچسپی کو متحرک کرنے کے لیے اس کو ایک کھیل کا رنگ دے دیں۔ جیسے کہ اکثر آسنوں کے نام جانوروں' پرندوں اور دوسری مخلوقات کے حوالے سے رکھے گئے ہیں ان سے فائدہ اٹھانے کی کوشش کریں' مثلاً بچے کو شیر کی طرح دھاڑنے دیں یا سپیرے کے شیش ناگ کی طرح سر اٹھا کر خم کھانے دیں۔ اپنی تصوراتی قوت کو بروئے کار لانے کی

کوشش کریں جیسا کہ آگے کی جانب کا خم چاقو کے بند ہونے کی طرح ہے' کندھوں کے بل الٹا کھڑا ہونا برتھ ڈے کیک پر موم بتی کی طرح ہے۔ چھوٹی عمر ہی میں درست انداز میں سانس لینے کے طریقے کو سیکھ جانا بہت اہمیت کا حامل ہے۔ بچے کو شکمی تنفس کا عمل سکھانے کے لیے اسے ساوٴ آسن میں لٹا کر اس کے پیٹ پر ربڑ کی بطخ رکھ دیں اور جب وہ سکون کے ساتھ اندر باہر سانس لے رہا ہو تو اسے دیکھنے دیں کہ پیٹ کے اتار چڑھاوٴ کے ساتھ بطخ کس طرح تیرتی ہوئی نظر آتی ہے۔ جب بچہ بڑھ رہا ہوتا ہے تو مراقبہ کی مشق بھی بہت مفید ہوسکتی ہے یہ بچے کی توجہ کی قوت میں اضافہ کا موجب ہوتا ہے۔ جن سکولوں میں مراقبہ سکھایا جاتا ہے وہاں کے استادوں نے بچوں میں کلاس کے کام اور گروہی معاملات ایک دوسرے سے تعلق کے حوالے سے بہت زیادہ بہتری محسوس کی ہے۔

بڑھاپا

یوگا زندگی کے کسی بھی حصے میں شروع کیا جاسکتا ہے خواہ آپ پانچ سال کے ہیں یا ایک سو پانچ سال کے۔ آپ صرف اتنے بڑے ہیں جتنا آپ محسوس کرتے ہیں۔ بڑھاپے کا زمانہ حقیقت میں ایک سنہرا دور ہوتا ہے جب آپ جسمانی اور روحانی دونوں پہلوؤں سے اپنی ذات پر وقت صرف کرسکتے ہیں۔ بڑھاپے میں ہمیشہ پیش آنے والے اکثر مسائل مثلاً دوران خون کا درست نہ ہونا' جوڑوں کا درد اور ہاضمے کی خرابی وغیرہ عام طور پر ناکافی ورزش' غیر دانشمندانہ کھانے پینے کی عادات اور اتھلا سانس لینے کی عادت اور دوسری غیر صحت مندانہ عادات کا مجموعی نتیجہ ہوتے ہیں۔ لیکن آپ کے جسم میں احیائے نو کی ایک ناقابل یقین قوت پائی جاتی ہے۔ اور یوگا کی مشقوں پر عمل کرنے کے تھوڑے عرصے کے بعد ہی آپ کی نہ صرف نیند بہتر ہوجائے گی بلکہ آپ اپنے اندر زیادہ توانائی محسوس کریں گے' اور زندگی کے بارے میں آپ کی سوچ زیادہ مثبت ہوجائے گی۔ اگر آپ کچھ عرصے سے بے عملی اور کاہلی کی زندگی بسر کررہے ہیں تو شروع میں آہستہ آہستہ اور بتدریج آسنوں کی مشق کا آغاز کریں۔ ابتداً نیچے دی گئی وارم اپ ورزشوں سے کریں۔ پھر ''بنیادی نشست'' سے کچھ آسن شامل کرلیں اور جوں جوں ان میں مہارت حاصل کرتے جائیں بتدریج مزید آسن شامل کرتے چلے جائیں۔ عمر کے اس حصے

میں شدید قسم کی ورزشیں آپ کے لیے ایک بوجھ ثابت ہو سکتی ہیں جبکہ یوگا کی ہلکی پھلکی حرکات میں آپ نہ صرف یہ کہ لطف محسوس کریں گے بلکہ ان سخت قسم کی ورزشوں کی نسبت آپ کو بہت زیادہ فوائد بھی حاصل ہوں گے۔ اگر بعض آسن آپ کو قدرے مشکل محسوس ہوں تو ابتدا میں اپنی صلاحیت کے مطابق ان میں کچھ ترمیم کرلیں۔ صفحہ 189 پر ایسی ترامیم کی چند مثالیں پیش کی گئی ہیں۔ اپنی ذات پر سختی نہ کریں اور اپنی جسمانی کمزوریوں کو مدنظر رکھیں۔ اپنے آپ کو اس حد تک لے جانے کی کوشش نہ کریں جہاں آپ کا سانس پھول جائے لیکن اگر ایسا ہوتا ہے تو ساوٗ آسن میں جا کر جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں حتیٰ کہ آپ کے سانس کی رفتار معمول کے مطابق ہو جائے۔ ساتھ ہی یہ بھی یاد رکھیں کہ کسر نکالنے کی کوشش نہ کریں اپنے جسم سے بہت کم توقع رکھتے ہوئے حدود میں رہنے کی کوشش کریں۔

چند ماہ کی مشقوں کے بعد آپ یہ جان کر حیران رہ جائیں گے کہ آپ وہ کام کر رہے ہیں جن کو آپ کبھی بھی ممکن خیال نہیں کرتے تھے۔ اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ صبح کے وقت آسنوں کو اختیار کرنے کے لیے آپ کے مسلز بہت زیادہ سخت ہیں تو پہلے گرم پانی سے غسل کرلیں یا پھر سہ پہر کے وقت اپنی مشقیں کریں' جب آپ کے جسم کو ڈھیلا ہو جانے کے لیے کافی موقع مل چکا ہو۔ پرانائم اور مراقبے کی مشقیں ہر روز بلاناغہ کریں۔ بڑھاپے میں درست تنفس کا عمل بہت زیادہ اہمیت رکھتا ہے (دیکھیں صفحہ 79) اور مراقبے کا عمل آپ کو اپنے ذات پر مرتکز ہونے میں مدد دے گا اور خوف اور تنہائی کے احساس کو ختم کرے گا۔ یہ شعور حاصل کرنا ضروری ہے کہ جسم محض روح کے لیے ایک گاڑی کی حیثیت رکھتا ہے آپ کے اندر موجود حقیقی ہستی لافانی ہے۔

بیٹھنے کا ترمیم شدہ انداز:

اپنی پیٹھ کے نیچے تکیہ رکھ کر یا کرسی پر مراقبے کے کسی ایک انداز میں بیٹھ جائیں اور ریڑھ کی ہڈی کو بالکل سیدھا رکھیں۔ اپنے پیروں کے نیچے تکیہ رکھ لیں انہیں لٹکا نہ رہنے دیں۔

سیوآنند کا پرانائم:

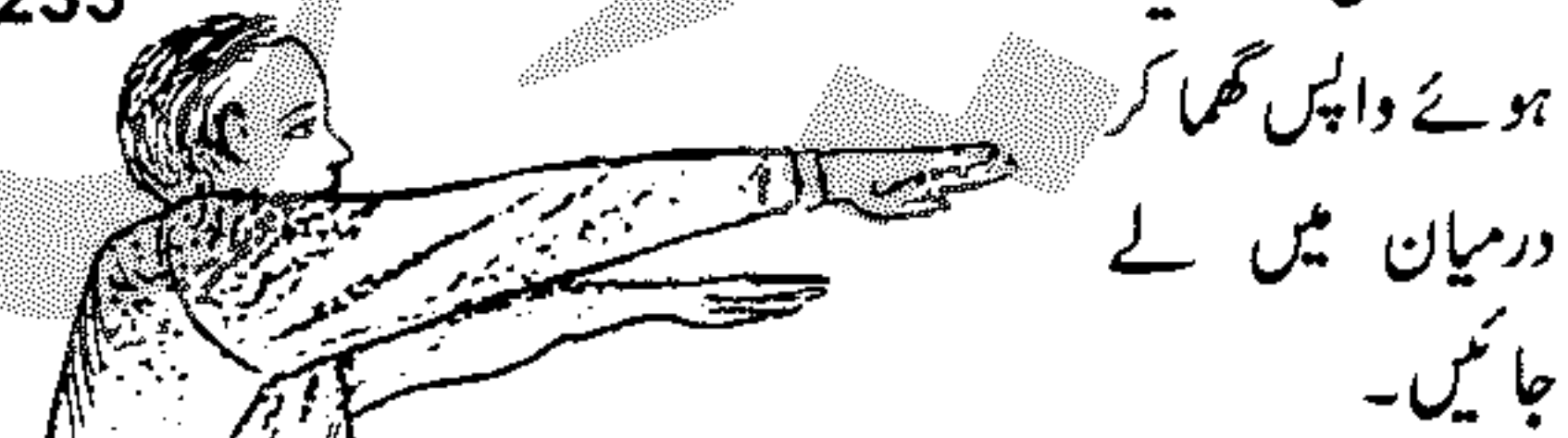
تنفس کی یہ سادہ سی ورزش دماغ کو سکون دیتی ہے۔ دوران خون کو بہتر بناتی ہے اور سکون اور ہم آہنگی کے احساسات پیدا کرتی ہے۔ آپ اپنی پسند کے انداز میں بیٹھتے ہوئے اسے اپنے روزانہ کے پرانائم میں شامل کر سکتے ہیں یا بستر میں لیٹے ہوئے بھی اس کی مشق کر سکتے ہیں۔ دونوں نتھنوں کے ذریعے سانس اندر لے کر جائیں نرمی کے ساتھ سانس کو قائم رکھیں پھر مکمل طور پر سانس باہر نکال دیں۔ سانس اندر لے کر جائیں تھوڑی دیر اندر قائم رکھیں پھر اتنی دیر تک خارج کرتے رہیں جتنی دیر تک آسانی محسوس کریں۔ یہ سارا عمل دس مرتبہ دہرائیں۔

وارم اپ ورزشیں:

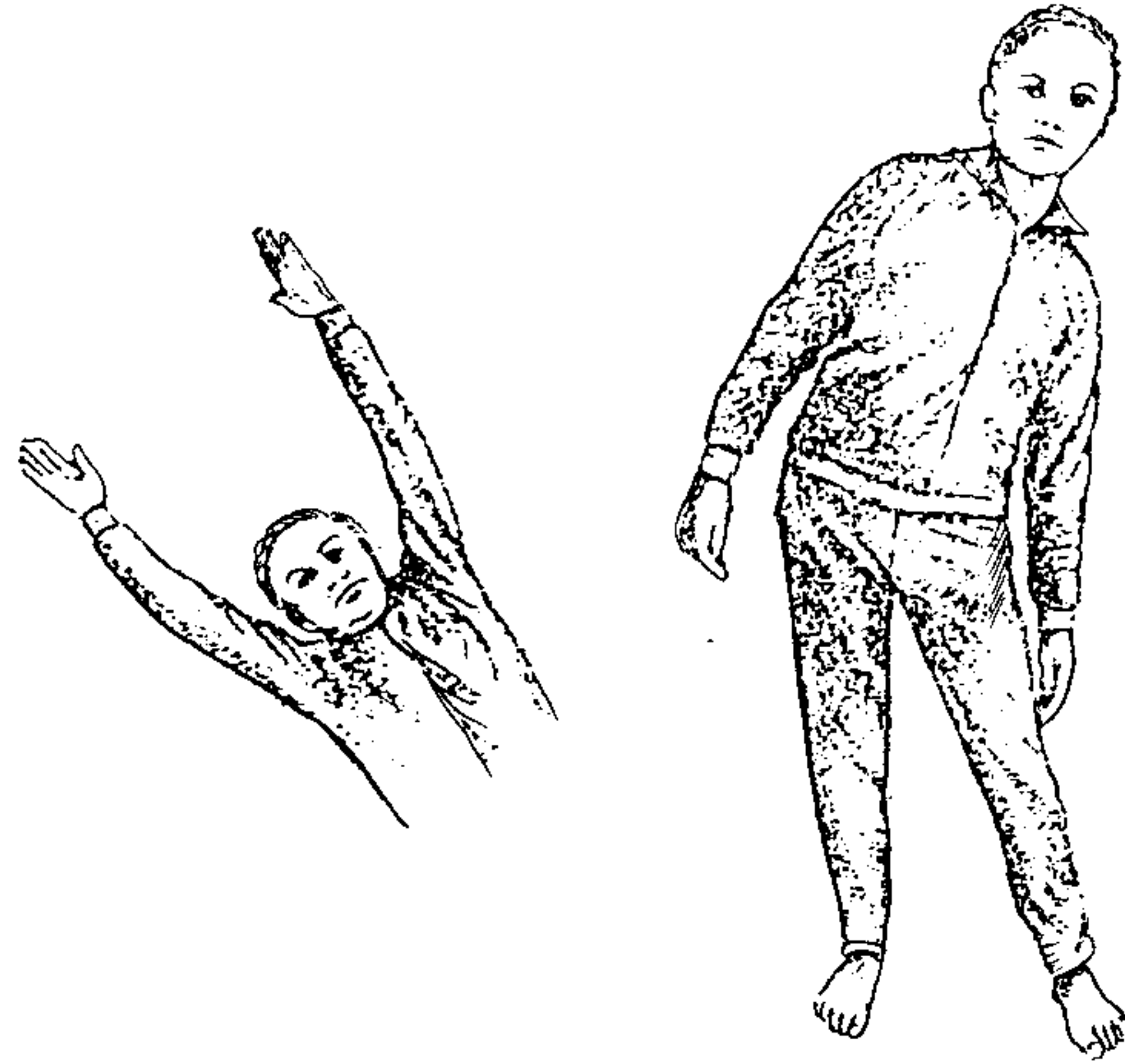
آپ ان ورزشوں کو یا تو اپنی ''بنیادی نشست'' کے آسنوں کو شروع کرنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں یا پھر بالکل الگ طور پر ورزشوں کے ایک سلسلے کے طور پر بھی استعمال کر سکتے ہیں جب تک آپ یوگا کے آسنوں کو ادا کرنے کے لیے تیار نہیں ہو جاتے۔ ان کا بنیادی مقصد جسم کے ہر حصے کو حرکت دینا' جوڑوں میں سے کسی بھی قسم کی اکڑن کو دور کرنا اور خاص طور پر ہاتھوں اور پیروں میں دوران خون کو بہتر بنانا ہے۔

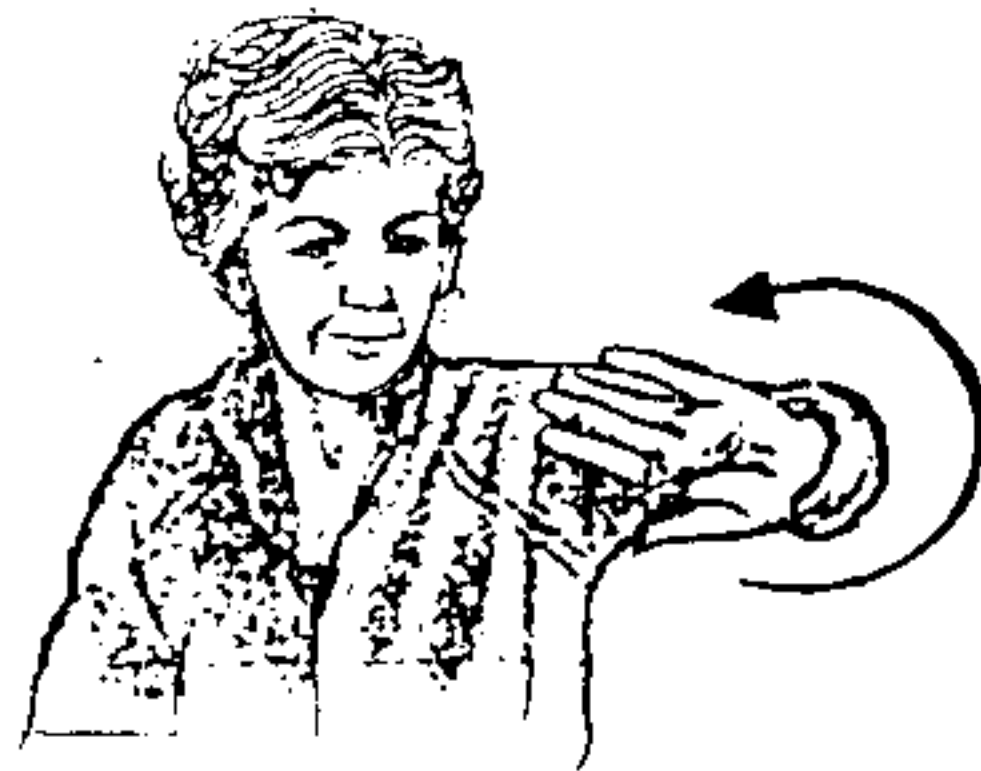
ورزش 1' 2' 3' 4 اور 5 آپ کھڑے ہو کر یا بیٹھ کر کسی بھی انداز میں کر سکتے ہیں۔ اپنے تنفس کو ان کے ساتھ مدغم کرنے کی کوشش کریں اور تمام حرکات نرمی کے ساتھ ہلکے پھلکے انداز میں کریں۔ ہر ورزش کو کئی کئی مرتبہ دہرائیں۔

1۔ اپنے بازو اپنے سامنے سیدھے پھیلا لیں۔ سانس باہر نکالتے ہوئے سر اور جسم کو دائیں جانب گھمائیں۔ سانس اندر لیتے ہوئے گھما کر دوبارہ درمیان میں لائیں۔ سانس باہر نکالتے ہوئے بائیں جانب گھمائیں۔ سانس اندر لیتے ہوئے واپس گھما کر درمیان میں لے جائیں۔

255

2۔ اپنے پاؤں فاصلے پر رکھتے ہوئے اور بازو پہلوؤں میں نیچے کی جانب سیدھے رکھتے ہوئے کھڑے ہو جائیں سانس باہر نکالتے ہوئے اپنے کولھے دائیں جانب جھکائیں سانس اندر لیتے ہوئے انہیں واپس درمیان میں لائیں۔ بائیں جانب یہی عمل دہرائیں۔ (دیکھیں تصویر 256)

3۔ اپنے دونوں ہاتھ سیدھے اوپر اٹھا لیں۔ سانس باہر نکالتے ہوئے دائیں جانب جھک جائیں۔ سانس اندر لیتے ہوئے واپس درمیان میں آئیں۔ بائیں جانب جھکتے ہوئے یہی عمل دہرائیں۔ اگر آپ اس ورزش کو قدرے

سخت محسوس کریں تو دائیں جانب جھکتے ہوئے اپنا دایاں ہاتھ اپنے کولھے پر رکھ لیں اسی طرح بائیں جانب جھکتے ہوئے بایاں بازو کولھے پر رکھ لیں۔

(دیکھیں تصویر 257)

(تصویر 256) (تصویر 257)

4۔ ایک وقت میں ایک کلائی کو پہلے گھڑی کی سمت میں گھمائیں پھر گھڑی کی مخالف سمت میں گھمائیں اب ہر انگلی کو باری باری آگے پیچھے حرکت دیں۔

258

5۔ ایک وقت میں ایک بازو کو اپنے کندھے کے جوڑ سے پہلے پیچھے پھر آگے کی

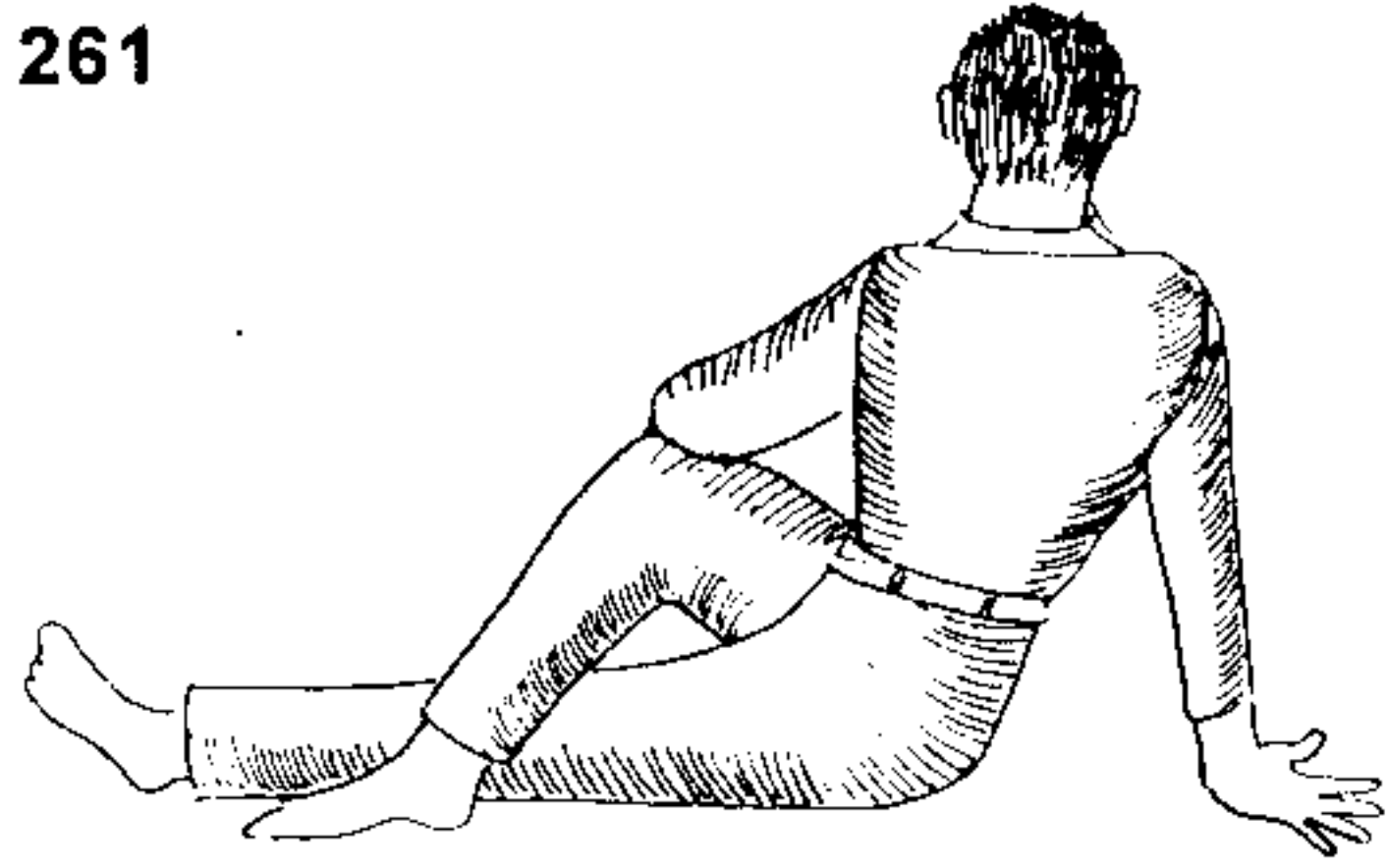
259

جانب گھمائیں پھر بازو کے اگلے حصے کو کہنی کے جوڑ سے پیچھے اور آگے کی جانب گھمائیں۔ باری باری دونوں بازوؤں سے یہ عمل دہرائیں۔

260

6۔ نیچے بیٹھتے ہوئے ایک ٹانگ کو خم دیں اور اسے دوسری ران کے اوپر رکھ دیں۔ شروع میں ہاتھ کی مدد سے پاؤں کو دونوں سمتوں میں گھمائیں پھر اسے ہاتھوں کی مدد کے بغیر گھمانے کی کوشش کریں، یہی عمل دوسرے پاؤں پر دہرائیں۔ اب پاؤں کی انگلیوں کو آگے پیچھے حرکت دیں۔

ترمیم شدہ آسن:

اگر آپ نے یوگا ابھی نیا نیا شروع کیا ہے تو آپ کو 'بنیادی نشست'' میں دیئے گئے آسنوں پر بتدریج آہستہ آہستہ عمل کرنا چاہیے۔ بنیادی آسنوں میں آپ کس قسم کی تبدیلیاں کرسکتے ہیں اس کی کچھ مثالیں یہاں دی جارہی ہیں مزید کچھ طریقے آپ کو ''زچگی'' کے حصے میں مل سکتے ہیں (صفحہ 210 سے 227) مشقیں شروع کرنے سے پہلے ایک مناسب کرسی اور نرم تکیہ تیار رکھیں۔ ان سہاروں کو اپنی مدد کے لیے استعمال کریں لیکن اپنے جسم کو تکلیف برداشت کرنے پر مجبور نہ کریں۔ آسنوں کی مشق کرتے ہوئے تسلی

کرلیں کہ آپ کا جسم کافی حد تک وارم اپ ہو چکا ہے۔

261

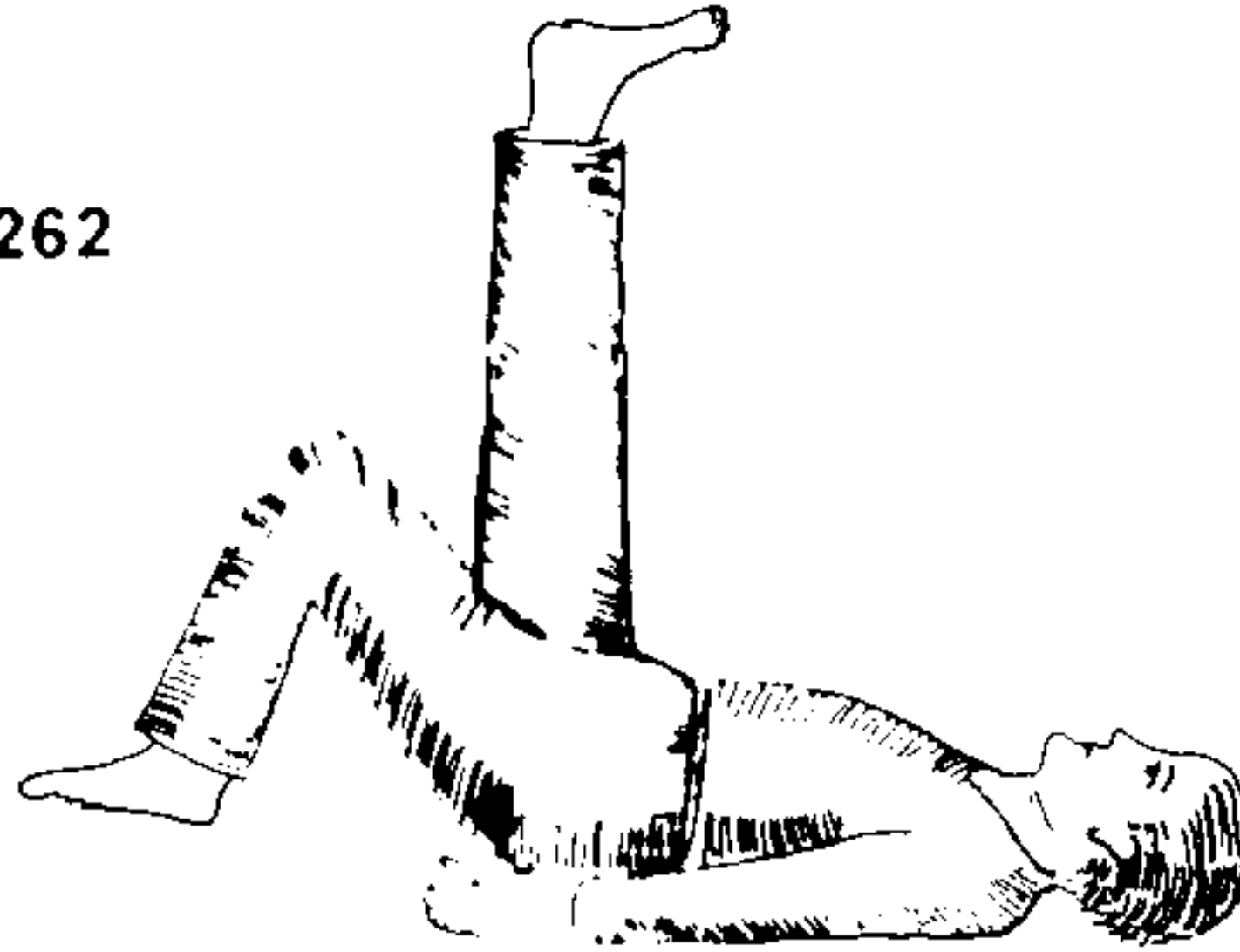
ریڑھ کی ہڈی کا نیم بل:

نیچے والی ٹانگ کو سیدھا رکھنے سے آپ کو توازن قائم رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ اگر ضرورت محسوس کریں تو جسم کو ہر سمت میں بل دینے کے لیے تھوڑا سا پیچھے کی جانب جھک سکتے ہیں۔

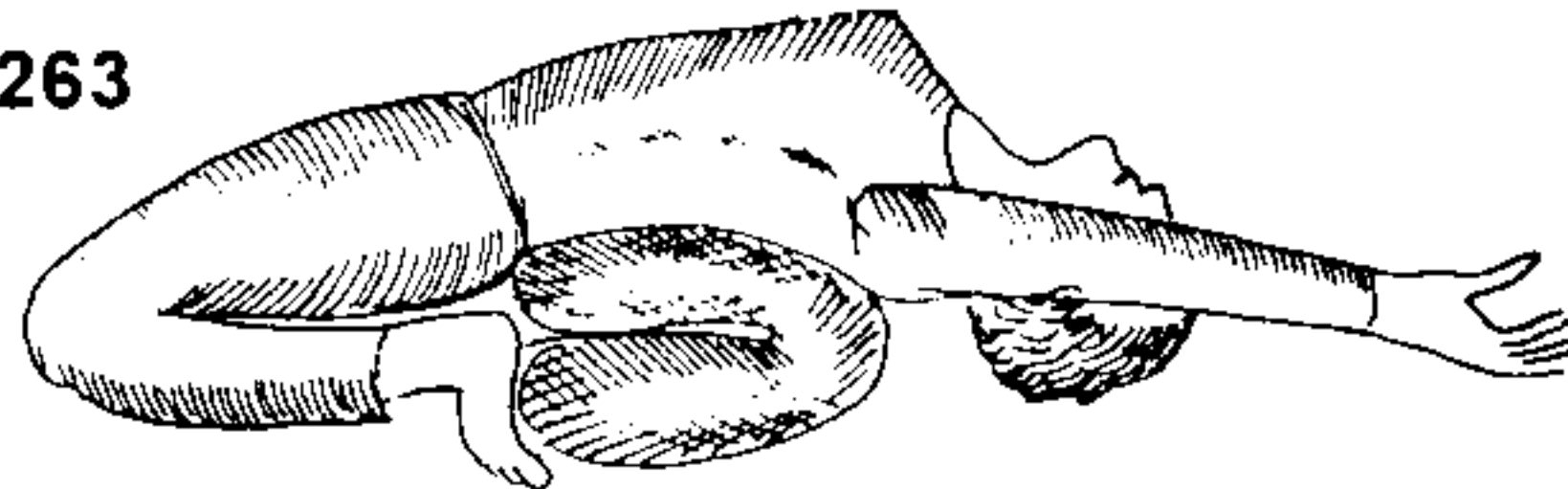
بنیادی آسن:

سر کے بل کھڑا ہونا (اوپر بائیں جانب) کندھوں کے بل کھڑا ہونا (اوپر دائیں جانب) ہل آسن (نیچے)۔

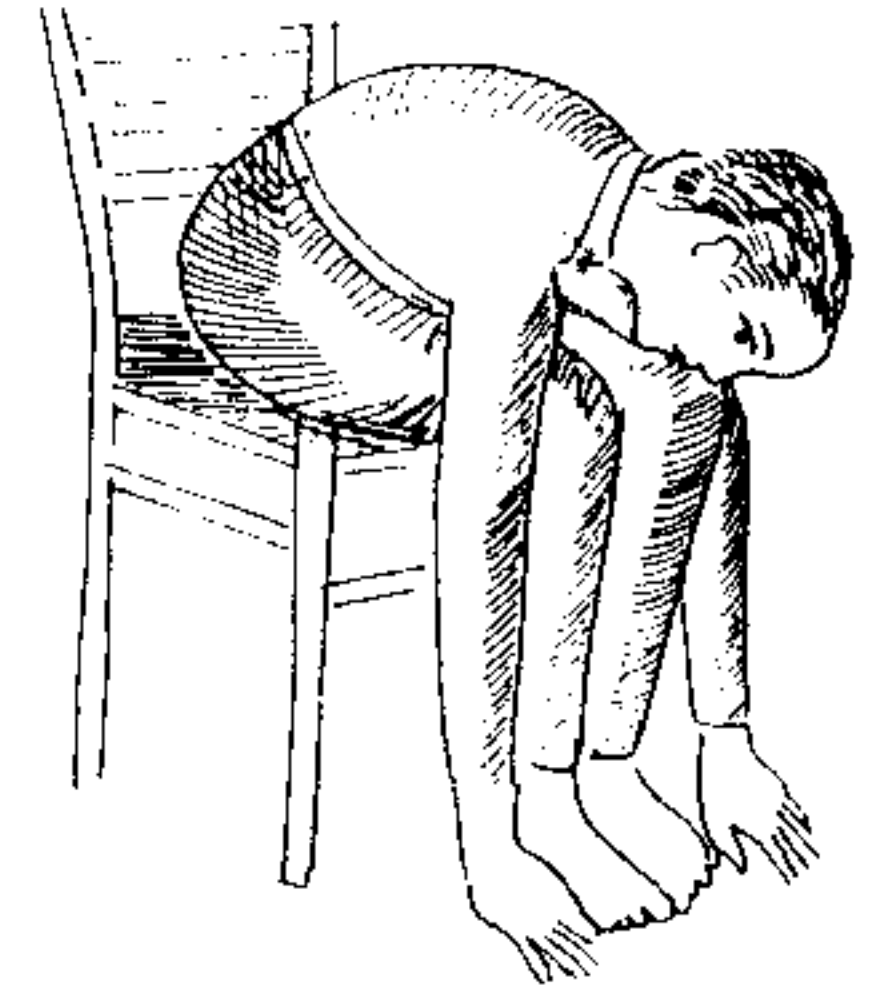
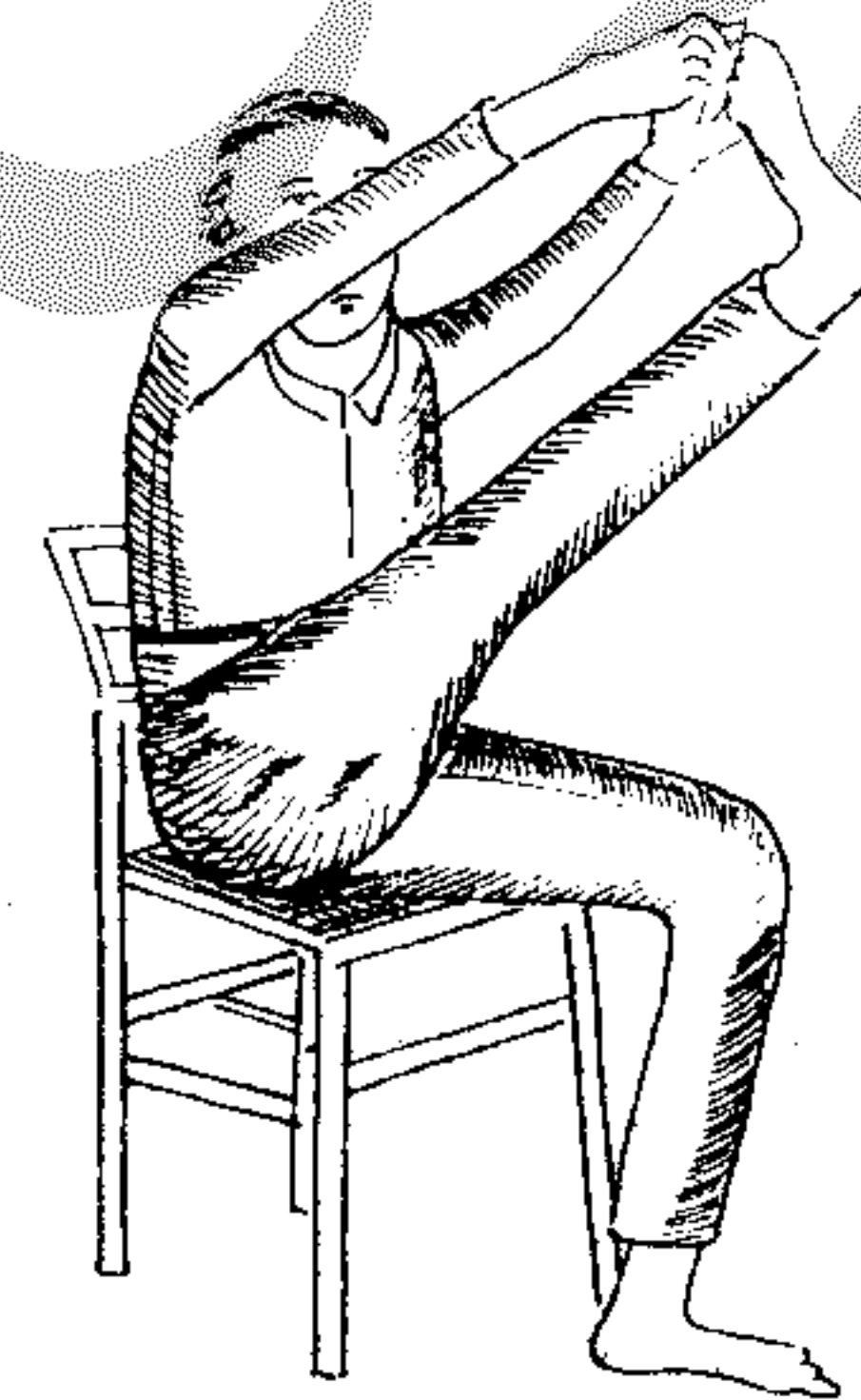
ایک ٹانگ اٹھانا:

262

ایک ٹانگ کو خم دے کر پاؤں فرش پر ہموار رکھ لیں۔ اب دوسری ٹانگ سیدھی اوپر اٹھا لیں۔ اس طرح پیٹ اور پشت کے نچلے حصے کے مسلز پر کم بوجھ پڑے گا۔

پیچھے کی جانب خم:

263

تکیہ استعمال کرتے ہوئے آپ مسلز پر دباؤ ڈالے بغیر لچکیلا پن حاصل کر سکتے ہیں۔ اپنی کہنیوں کے بل پیچھے کی جانب جھک جائیں اور اپنے سر کو فرش کی جانب نیچے کر دیں۔ پہلے سیدھی ٹانگوں سے یہ عمل کریں پھر گھٹنوں کو خم دے کر اپنے بازو پیچھے کی جانب پھیلا دیں۔

آگے کی جانب خم:

آپ کرسی پر بیٹھتے ہوئے بھی آگے کی جانب خم کے بہت سے فوائد حاصل کر سکتے ہیں۔ اس ترمیم شدہ آسن کو دو مراحل میں ادا کریں۔ پہلے اپنی پشت کو جس قدر سیدھا رکھ سکتے ہیں رکھتے ہوئے آگے کو جھکیں اور اپنے ہاتھ نیچے فرش پر اپنے پیروں کے قریب رکھ دیں۔ جیسا کہ شکل میں دکھایا گیا ہے پھر اپنی رانوں کے مسلز کو تناؤ دینے کے لیے ایک پاؤں کو پکڑ کر ٹانگ کو اتنا اونچا اٹھائیں جتنا آپ اٹھا سکتے ہیں جیسا کہ شکل میں دکھایا گیا ہے۔ دوسری ٹانگ آپ کو متوازن رکھے گی۔

یوگا اور صحت

''ایک یوگی اپنے مادی جسم کو تکمیل کی جانب سفر کے لیے ایک ہتھیار کے طور پر خیال کرتا ہے۔''
(سوامی وشنو دیو آنند)

جدید مغربی علم طب کے برعکس جو کہ زیادہ تر بیماری اور علاج کی سائنس ہے یوگا صحت کی سائنس ہے۔ یوگا کی تعلیمات انسانی جسم اور ذہن کی صحت مند کارکردگی کے بارے میں پیچیدہ اور بلاکم و کاست فہم پر مبنی ہیں۔ اور اس میں استعمال کی جانے والی تکنیکیں اچھی صحت' قوت حیات اور لمبی جوانی کے حصول کے لیے آپ کے اپنے اندر موجود پوشیدہ قوتوں کو ابھارتی ہیں۔ جب آپ اپنی روزمرہ زندگی میں یوگا پر عمل کرتے ہیں تو آپ کی مثال ایک ایسے کار کے مالک سے دی جا سکتی ہے' جو اپنی گاڑی کی سروس اور دیکھ بھال خود کرتا ہے اور اسے سالہا سال تک چم چم کرتی ہوئی بالکل نئی اور شاندار حالت میں ہر وقت چالو رکھتا ہے۔ اگر آپ اس تعلیم پر عمل نہیں کرتے تو آپ ایک ایسے کار کے مالک ہیں جس کی گاڑی صبح سٹارٹ نہیں ہوتی اور جسے مہنگی سروس اور بھاری مرمت کی ضرورت ہے اور آخر کار ایک انتہائی نازک لمحے میں کھڑ کھڑا کر خاموش ہو جاتی ہے۔ اور اسے شدید نتائج بھگتنا پڑتے ہیں۔

ہمارے جسم کا فطری رجحان صحت مند رہتا ہے ہمارے جسم کے چھوٹے سے چھوٹے حصے اور فعل کا صرف اور صرف ایک ہی حیاتیاتی مقصد ہے اور وہ ہے ہر وقت اپنے آپ کو صحت مند رکھنا زخم مندمل ہو جاتے ہیں ہڈیاں جڑ جاتی ہیں بخار ختم ہو جاتا ہے'

زہریلے مادے خارج ہو جاتے ہیں' تھکاوٹ دور ہو جاتی ہے۔ قدرت نے حیاتیاتی انجینئرنگ کا ایک ایسا معجزہ (یعنی ہمارا بدن) ہمارے سپرد کر دیا ہے جو ہمیں ایک پُرسکون اور صحت مند بڑھاپے کا تحفہ پیش کر سکتا ہے۔

اس باب میں ہم نے زندگی کے اس حیران کن نظام کی کارکردگی کو سمجھنے کے لیے خاص طور پر اس کے تین اہم وظائف کی روشنی میں جائزہ لینے کی کوشش کی ہے۔

1۔ جسم کا ہڈیوں' مسلز اور لیگامنٹس پر مشتمل مضبوط اور لچکدار ڈھانچہ جس نے ہمارے جسم کو سہارا دے رکھا ہے۔

2۔ ہاضمے' تنفس اور دوران خون کے نظام جو جسم کے ہر خلیے اور ٹشو کی غذائی ضروریات کو پورا کرنے کے ساتھ ساتھ ان کو صحت مند حالت میں رکھتے ہیں۔

3۔ اعصاب اور ہارمونز پر مشتمل پیغام رسانی کا اہم ترین نظام جو ہمارے جسمانی' جذباتی اور ذہنی اعمال کو منظم اور متوازن رکھتا ہے۔ یوگا ایک منظم طریقے سے زندگی سے معمور ہمارے اس جسم کے ان تمام حصوں کے افعال کو بہترین حالت اور ایک متوازن صورت میں قائم رکھتا ہے۔

جدید دور میں بچپن کے چند سالوں کے بعد مکمل اور بھرپور صحت مند زندگی کا لطف شاذ ہی کسی کو نصیب ہوتا ہوگا۔ ہم اپنے جسم کو مفت کا مال سمجھتے ہوئے بغیر سوچے سمجھے اس کا غلط اور ناجائز استعمال کرتے ہیں۔ ہم تازہ ہوا اور دھوپ سے دور کئی کئی گھنٹے بند کمروں میں بیٹھ کر گزار دیتے ہیں۔ ہمارا نشست و برخاست کا انداز غیر فطری اور تکلیف دہ ہوتا ہے۔ کچی پکی غذائیں بغیر چبائے تیزی سے حلق میں اتارتے رہتے ہیں۔ ہمارے جسم آزادانہ حرکت سے محروم رہتے ہیں' ان کے مختلف اعضا کو مناسب طور پر پھیلنے یا سکڑنے کا موقع نہیں ملتا۔ اس کو پوری طرح آرام کا موقع نہیں ملتا' صاف ہوا اور تازہ اور فطری غذاؤں سے ہم نے خود کو محروم رکھا ہوا ہے۔ اگر ان زیادتیوں کے خلاف ہمارا جسم کوئی شکایت کرتا ہے تو ہم گولیاں پھانک کر اس کی ان فطری آوازوں کو خاموش کر دیتے ہیں جو ہمیں کسی آنے والے خطرے سے آگاہ کرتی ہیں اور اس میں ہونے والی توڑ پھوڑ

کی مرمت کرنے والے فطری نظام کو تباہ کر دیتے ہیں۔ ان قدرتی نظاموں کو دوبارہ توازن میں لاتے ہوئے یوگا اچھی صحت بحال کرنے میں بہت اہم کردار ادا کرسکتا ہے۔ اگرچہ سالہا سال سے غیر صحت مندانہ زندگی بسر کرتے ہوئے آپ کو دباؤ' تھکاوٹ' بلڈ پریشر' بے خوابی' جوڑوں کے درد وغیرہ جیسی مانوس بیماریوں نے ہی کیوں نہ گھیر رکھا ہو۔

بہت سی بیماریاں اور قوت حیات کی کمی جس کا ہم شکار ہوتے ہیں وہ عام طور پر جسم کے حیات افروز نظاموں کو پوری طرح استعمال نہ کرنے یا ان کو مناسب طور پر متحرک نہ کرنے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ آج کل صحت کے لیے تشکیل دیئے گئے تمام ضابطوں میں ورزش کی سفارش کی جاتی ہے' یوگا کی ورزشیں ان سب میں منفرد حیثیت رکھتی ہیں۔

بڑے بڑے یوگی ہزاروں سال پہلے اس حقیقت کو پا چکے تھے کہ ایک مکمل ورزش وہ نہیں جو ہمارے مسلز کو پروان چڑھائے اور جسمانی طور پر ہمیں تھکا دے۔ بلکہ ورزش ایسی ہونی چاہیے جو آرام سے ہمارے جسم کو پھیلائے تقویت دے اور سب سے بڑھ کر دوران خون کو خلیوں کی سطح تک متحرک کرے تاکہ ٹشوز پرورش پائیں' فاسد مادے خارج ہوں حیات افروز اعضا اپنی مکمل گنجائش کے مطابق کام کرسکیں اور صحت کا میٹابولزم بحال ہو سکے۔

یوگا فلاسفی میں مادی جسم صحت کا صرف ایک پہلو خیال کیا جاتا ہے' اس کے ساتھ ذہن اور روح کو بھی اتنی ہی اہمیت دی جاتی ہے۔ مغربی طب نے بھی اب یہ تسلیم کرنا شروع کر دیا ہے کہ جسم کو صحت مند رکھنے کے لیے ذہن کو بھی تندرست رکھنا ضروری ہے۔ لیکن مغربی رسائی حصے بخروں میں ہے جبکہ یوگا ذہن' جسم اور روح کے علم کو یکجان کر دیتا ہے۔

جسم کا ڈھانچہ

توازن کا جو سب سے حیران کن مظاہرہ انسان ہر روز کرتا ہے وہ دو پیروں پر سیدھا کھڑا ہونا ہے۔ انسانی ڈھانچہ بہت معمولی سی کوشش کے ساتھ ہمارے وزن کو سہارنے اور تقسیم کرنے کے لیے اپنے آپ کو سیدھ میں لے آتا ہے (پاؤں کی محراب' ریڑھ کی ہڈی کا درست خم' ہر جوڑ کی شکل' پیڑو کا جھکاؤ) یہ اس طرح سے بنایا گیا ہے کہ حرکات کی مکمل آزادی اور زندگی کو قائم رکھنے والے اعضا کی حفاظت کو یکجا کر دیا گیا ہے۔

تمام جوڑ مضبوط اور لچکدار لیگامنٹس (مضبوط ٹشوز کی ڈوری جو جوڑوں کے

درمیان موجود ٹھوس اور لچکدار مادے کو ہڈیوں کو ساتھ جوڑتی ہے) کے ذریعے باہم بندھے ہوئے ہیں جبکہ مسلز اس سارے ڈھانچے کو نہ صرف سہارا اور حرکت دیتے ہیں بلکہ اسے متوازن رکھنے کے لیے ایک سیدھ میں قائم بھی رکھتے ہیں۔

ڈھانچوی مسلز مخالف قوتوں کے توازن کے اصول پر کام کرتے ہیں۔ جب ایک مسل کوئی حرکت پیدا کرنے کے لیے سکڑتا ہے تو دوسرا مسل اس حرکت کی تکمیل کے لیے ڈھیلا پڑتا اور پھیلتا ہے۔ اگر پھیلنے والا یا ''حریفانہ'' مسل کم استعمال کی وجہ سے سخت ہو چکا ہو تو سکڑنے والا مسل مؤثر طور پر کام نہیں کرسکتا (یہی وجہ ہے کہ ہم اپنے جسم کو متحرک رکھنے کے لیے پھیلاتے یا انگڑائی لیتے ہیں)۔ جذباتی اور جسمانی دباؤ مسلز کو مستقل سخت کرنے کا موجب بن سکتا ہے جو ہر حرکت میں رکاوٹ کا باعث بنتے ہیں اور ہر عمل کو دوگنی تھکاوٹ کا حامل بنا دیتے ہیں۔ جسم کو ڈھیلا چھوڑنے والی یوگا کی تکنیکوں (ساؤ آسن) کے ذریعے تناؤ کو کم کرنے سے جسمانی حرکات جوانی کے دور کی طرح آسان ہو جاتی ہیں اور دردوں سے نجات ملتی ہے۔ بڑھاپے کا عمل بھی جوڑوں کو باندھ کر رکھنے والے لیگامنٹس اور مسلز کی سطح کو کمزور اور سخت کر دینے کا موجب بنتا ہے اور اس وقت کسی قسم کا اچانک دباؤ ان کو توڑنے یا پھاڑ دینے کا باعث بن سکتا ہے۔

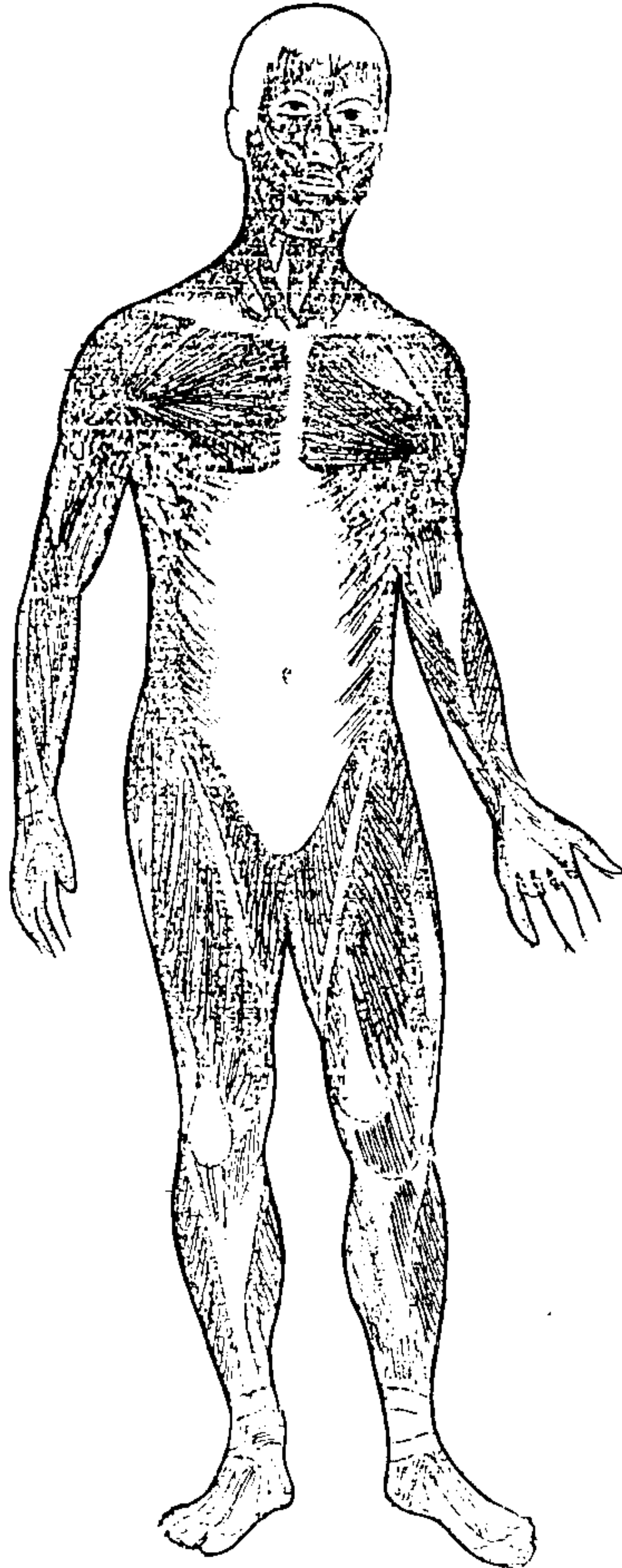
یوگا کے آسن مسلز اور لیگامنٹس کو ایک دھیما اور بتدریج پھیلاؤ دیتے ہیں جو کہ اکثر کھیلوں کی طرح کا شدید اور اچانک کھچاؤ نہیں ہوتا' جس کے بعد اتنا ہی شدید سکڑاؤ بھی پیدا ہوتا ہے۔ مسلز کو پھیلانا انہیں زیادہ قوت کے ساتھ سکڑنے میں مدد دیتا ہے جبکہ دھیمی حرکات اور گہرے سانس مسلز کو آکسیجن کی سپلائی میں اضافہ کرتے ہیں اور مسلز کے ریشوں میں لیکٹیک ایسڈ کے اجتماع کو روکتے ہیں۔ مسلز کے پھیلاؤ اور سکڑاؤ ٹشوز میں اور جسم کے دیگر حصوں میں دوران خون کو متحرک کرتا ہے اور وریدوں کے ذریعے اس کی واپسی میں اضافہ کرتا ہے۔

بچپن میں ہم ہر چھوٹے سے چھوٹے مسل کی ورزش میں بھی لطف محسوس کرتے ہیں۔ یہ فطری سرگرمی جسم کو فٹ اور مسلز کے نظام کو متوازن رکھتی ہے۔ جوانی میں ایک ہی طرح کے کام بار بار کرنے سے ہماری حرکات کا دائرہ محدود ہو جاتا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی

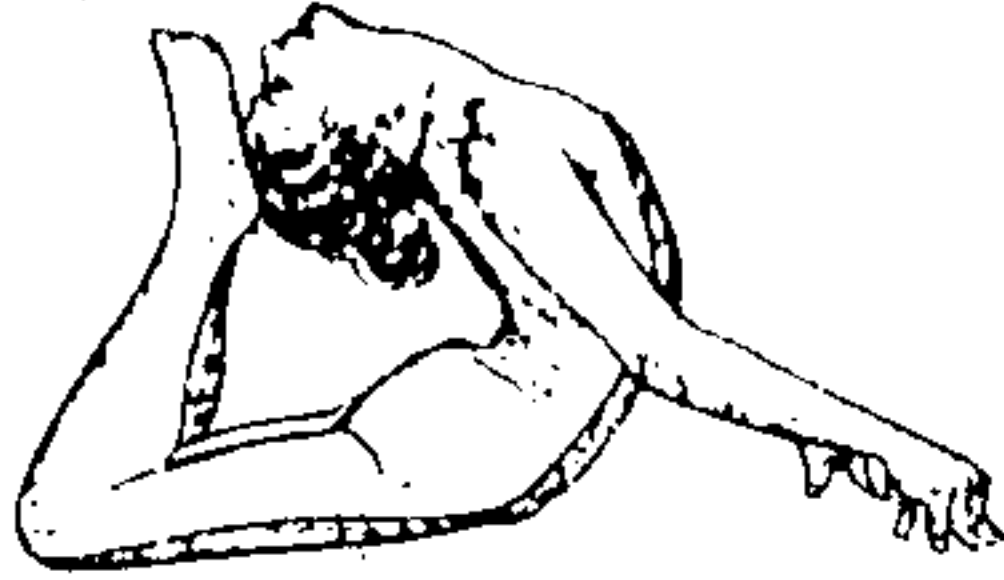
کے نچلے حصے کو گول رکھتے ہوئے اور سر کو آگے کی جانب نکالتے ہوئے کئی کئی گھنٹے مسلسل میز پر بیٹھنے سے سر کے بالکل نیچے واقع لیگامنٹس چھوٹے ہو جاتے ہیں لہٰذا اس کو سیدھا کرنے کی کوشش درد کا موجب ہو سکتی ہے' اور بعض اوقات ساری ریڑھ کی ہڈی میں درد کی لہر سفر کرتی ہوئی محسوس ہوتی ہے۔ کیونکہ ریڑھ کی ہڈی کے تمام لیگامنٹس باہم ایک دوسرے سے جڑے ہوتے ہیں (سارا دن میز پر کام کرنے کے بعد مچھلی آسن یا کندھوں کے بل کھڑے ہونے والا آسن مددگار ثابت ہوتا ہے) نشست و برخاست کے غلط انداز عام طور پر ریڑھ کی ہڈی کے نچلے حصے' کولھوں اور پیڑو پر غیر ضروری دباؤ کا باعث بنتے ہیں جس کے نتیجے میں کمر درد یا کمر میں تناؤ پیدا ہو سکتا ہے۔ ہمیشہ ایک کندھے پر بیگ اٹھانے جیسا بظاہر بے ضرر عمل ایک طرف کے مسلز کو زیادہ مضبوط بناتے ہوئے سارے ڈھانچے کو غیر متوازن کر سکتا ہے۔ یہاں تک کہ ریڑھ کی ہڈی کا کوئی مہرہ اپنی جگہ سے ہل جائے۔ لیکن اس قسم کے صحت کے تمام مسائل کے لیے احتیاط ہمیشہ علاج سے بہتر ہوتی ہے۔ آسنوں کی مکمل ترتیب کی باقاعدہ مشق' جو کہ دوران خون کو متحرک کرنے اور جسم کے ہر حصے کو منظم طور پر تقویت دینے کے لیے تشکیل دی گئی ہے تاکہ مسلز صحت مند اور متوازن رہیں' آپ کو ساری زندگی جوان اور پھرتیلا رکھے گی۔

مسلز:

آپ کے ڈھانچوی مسلز دائیں سے بائیں اور آگے سے پیچھے تہوں کی صورت میں ہم آہنگی اور توازن کے ساتھ پھیلے ہوئے ہیں۔ ہر مسل نے جس مقام کو کھینچنا ہوتا وہاں جڑا ہوتا ہے اور جس مقام سے کھینچنا ہوتا ہے وہاں سے نکل رہا ہوتا ہے۔ مسلز عام طور پر جوڑوں کی صورت میں کام کرتے ہیں مثال کے طور پر جب آپ کا گھٹنا خم کھاتا ہے تو فلیکسر (flexor) کھینچنے کے لیے سکڑتا ہے اور ایکسٹنسر (extensor) خم میں مدد دینے کے لیے پھیلتا ہے۔ جب آپ اسے سیدھا کرتے ہیں تو اس کے برعکس عمل ہوتا ہے۔ اسی طرح ایلیویٹرز (Elevators) اور ڈیپریسرز (Depressors) کسی حصے کو اٹھاتے اور نیچے لاتے ہیں۔ جبکہ ایڈکٹرز (adductors) اور ابیڈکٹرز (Abductors) اسے جسم کے مرکزی خط کی جانب یا اس سے پرے کو حرکت دیتے ہیں۔ ان کے علاوہ روٹیٹرز (Ratators) بھی ہوتے ہیں جو کسی حصے کو گھماتے ہیں

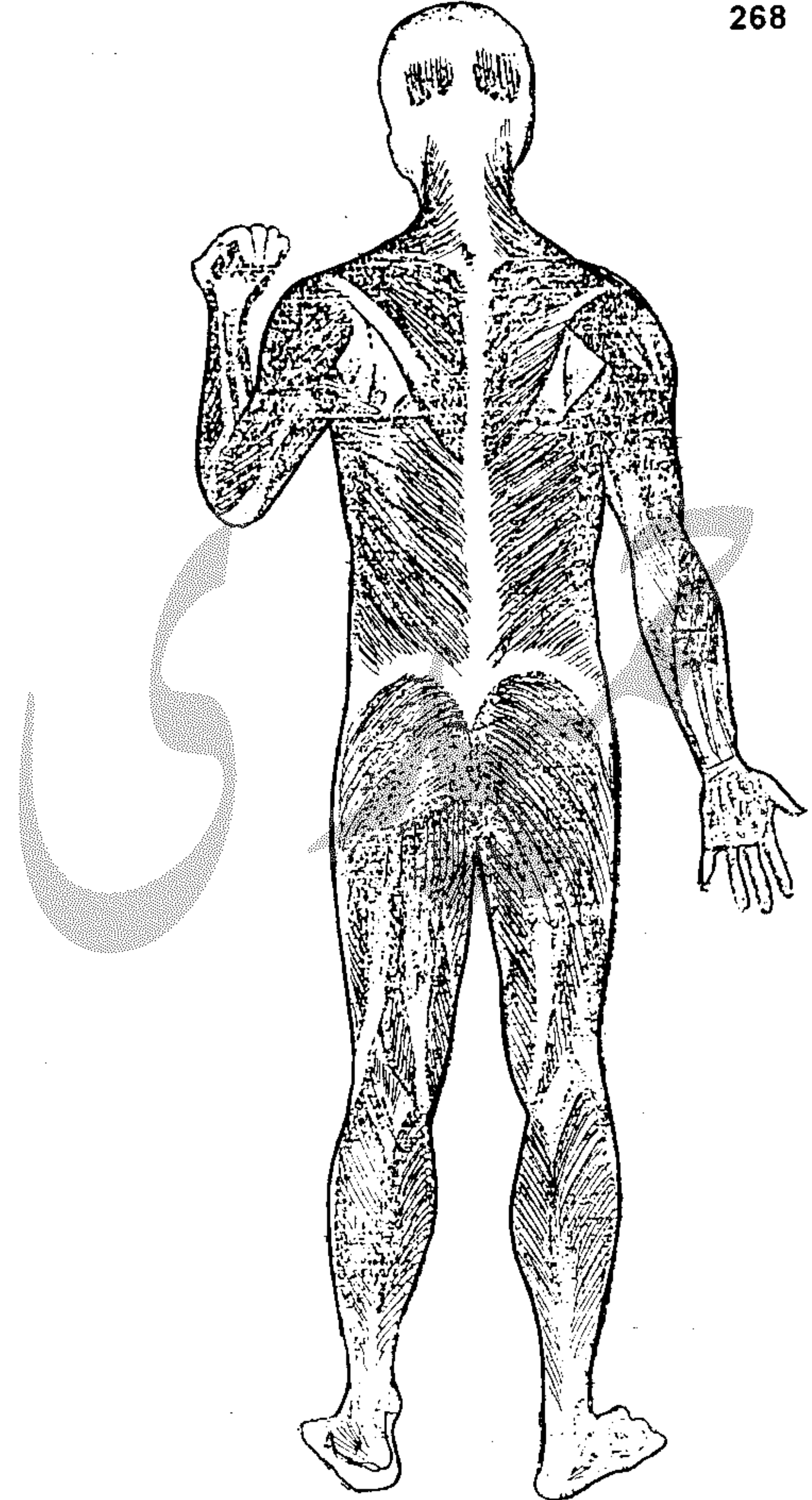
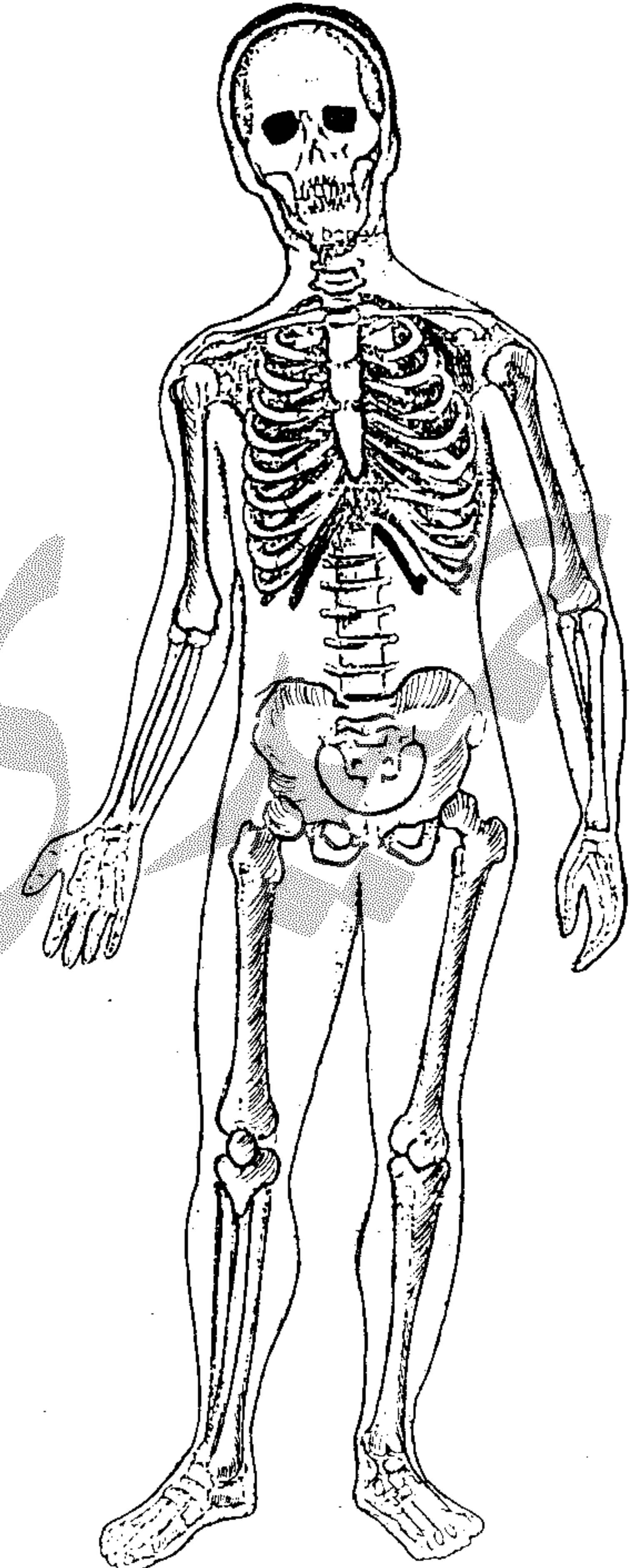
268

ٹینسرز (tensors) جوڑوں کو جامد کرتے ہیں اور سفنکٹرز (Sphincters) جسم پر موجود سوراخوں کو کھولتے اور بند کرتے ہیں۔ یوگا کے آسن مسلز کے ہر حریف سیٹ پر منظم طریقے سے کام کرتے ہیں (مثال کے طور پر نیچے دیئے گئے آگے کی جانب خم اور پیچھے کی جانب خم والے آسن) اور انہیں صحت مند لچکدار اور ایک دوسرے کے ساتھ توازن میں رکھتے ہیں۔ یہاں دی گئی تصاویر میں صرف اوپر والی سطح کے بڑے بڑے مسلز دکھائے گئے ہیں۔ (ریڑھ کی ہڈی کو سہارا دینے والے گہرے مسلز نظر نہیں آ رہے)

269

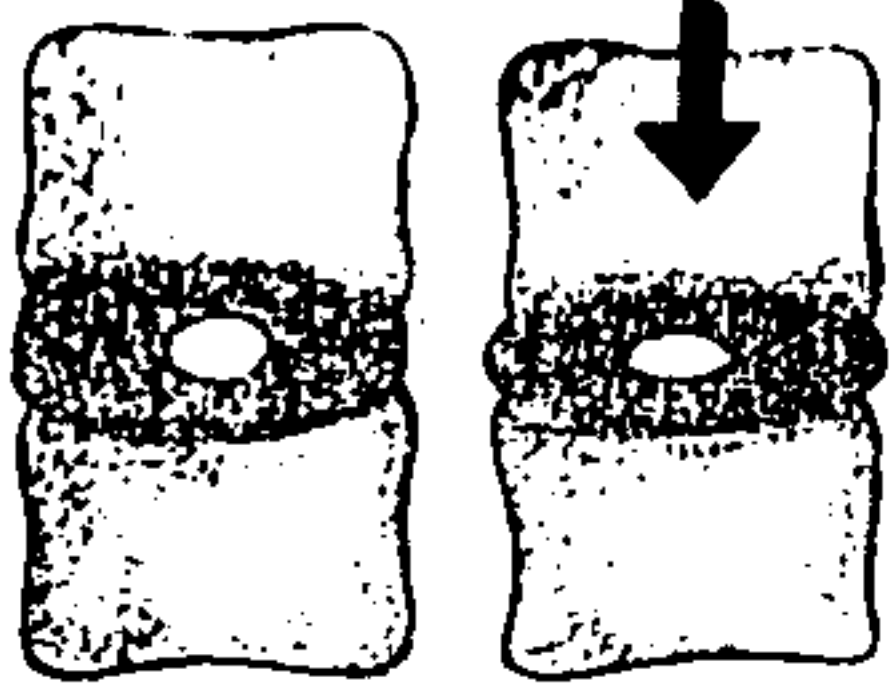
270

سر گھٹنوں پر والا آسن (اوپر) گھٹنے، پاؤں اور گردن کے ایکسٹنسرز (extensors) پر عمل کرتا ہے، رانوں کے مسلز اور پشت کے مسلز کو پھیلاتا ہے۔ شیش ناگ آسن گھٹنوں، پیروں، ریڑھ کی ہڈی اور گردن کے فلیکسر پر عمل کرتا ہے۔

ڈھانچہ:

ہمارے جسم کا انحصار تقریباً 206 ہڈیوں پر مشتمل ایک پیچیدہ فریم ورک پر ہے۔ محوری ڈھانچہ کھوپڑی، سینے کی ہڈی، پسلیوں اور ریڑھی کی ہڈی کے مہروں پر مشتمل ہے جو کہ دماغ کے انتہائی اہم حصے حرام مغز کی حفاظت کرتے ہیں۔ یہ مہرے ریڑھ کی ہڈی کو مرحلہ وار (گردن، چھاتی، کمر اور کولھوں کے علاقے میں) خم اور لچک مہیا کرتے ہیں اور جسم کے وزن کو مختلف حصوں میں مؤثر انداز میں تقسیم کرتے ہیں۔ ریڑھ کی ہڈی کی ان خمیدگیوں میں پیدا ہونے والے مسائل (گول کندھے، دھنسی ہوئی پشت اور بل کھائی ہوئی ریڑھ کی ہڈی) کمر کے مہروں پر بازوؤں اور ٹانگوں کے جوڑوں پر پیڑو کی ہڈی اور کندھوں پر بوجھ میں اضافہ کرتے ہیں۔ جوڑوں کو رگڑ سے اور ٹوٹ پھوٹ سے بچانے کے لیے ان کے درمیان ایک سخت اور لچک دار مادہ (Cortilage) ہوتا ہے۔ جبکہ مسلز اور لگامنٹس نے

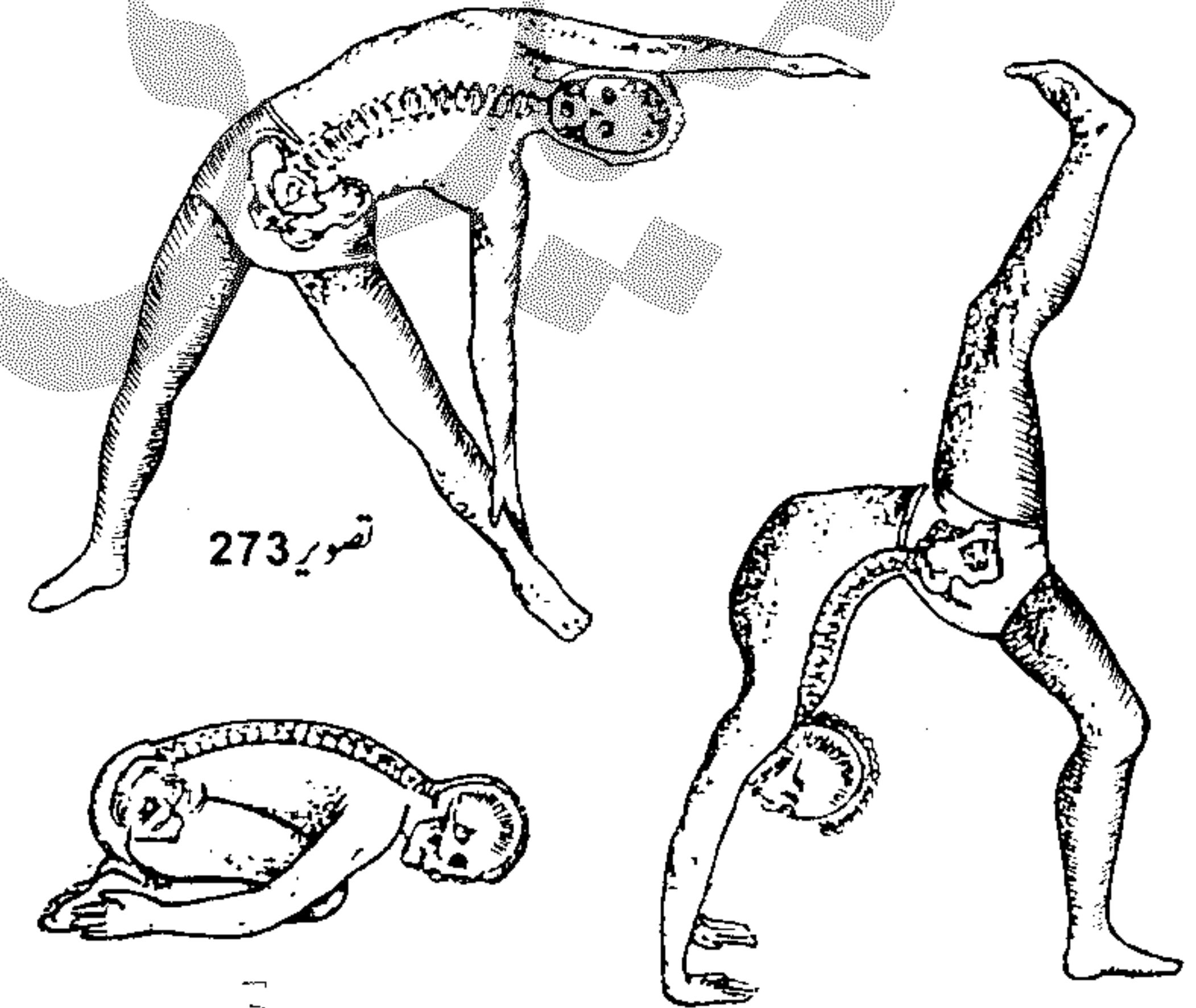
271

انہیں اپنی درست جگہ پر باندھ کر رکھا ہوتا ہے۔ یوگا کے تمام آسن اس طرح سے تشکیل دیئے گئے ہیں کہ یہ جسم کے ہر جوڑ کو کھول کر ان کے درمیان موجود حفاظتی مادے کارٹی لج (Cartilage) کو دباؤ سے نجات دلاتے ہیں، اور جوڑوں کی ہڈیوں کو آپس میں درست سیدھ میں رکھتے ہوئے انہیں ہر قسم کے ناجائز دباؤ سے آزاد کردیتے ہیں۔ مسلز اور لیگامنٹس کو صحت مند رکھتے ہوئے اور اپنے نشست و برخاست کے انداز کو درست رکھتے ہوئے آپ جوڑوں کو پہنچنے والے نقصانات سے بچ سکتے ہیں۔

مہروں کے درمیان ڈسکیں Intervertebral Discs

272

مہروں کے درمیان کارٹی لج کے پیڈ ہوتے ہیں جن کا مرکز جیلی جیسے مادے سے بنا ہوتا ہے یہ جھٹکوں کو جذب کرتے ہیں اور حرکت کو آسان بناتے ہیں۔ آرام کی حالت میں ہر ڈسک گول شکل میں ہوتی ہے (نیچے بائیں جانب) معمول کی حالت میں کھڑے ہوئے ڈسک کا مرکز جسم کے وزن کی وجہ سے دب جاتا ہے (نیچے دائیں جانب) بعض اوقات کسی شدید یا اچانک حرکت کے نتیجے میں یہ ڈسک کھسک جاتی ہے (کارٹی لج باہر کو نکل آتا ہے اور ریڑھ کی ہڈی کے قریب عصبیے پر دباؤ ڈالتے ہوئے شدید درد کا باعث بنتا ہے اور ریڑھ کی ہڈی کی حرکت کو ناممکن بنا دیتا ہے۔ ایک یوگا کا استاد ایسے آسن سکھاتا ہے جن کی مشق کر کے آپ ریڑھ کی ہڈی کو مضبوط کرتے ہوئے ایسے واقعات سے بچ سکتے ہیں اور ریڑھ کی ہڈی کو ڈھیلا چھوڑنے کے ایسے انداز بتاتا ہے جو ڈسکوں کو اپنی جگہ پر قائم رکھتے ہیں۔

ریڑھ کی ہڈی کی حرکات:

ہمارا جسم اس طرح سے تشکیل دیا گیا ہے کہ ہم اپنے بازوؤں، ٹانگوں اور ریڑھ کی ہڈی کو بے شمار قسم کی مختلف حرکات دے سکتے ہیں لیکن ہم ان کا استعمال بہت ہی کم کرتے ہیں جس کی ایک وجہ تو یہ ہے کہ ہمیں ان کی وسعت کا پوری طرح علم ہی نہیں ہے، دوسری وجہ

یہ ہے کہ ہم جوڑوں، ریڑھ کی ہڈی اور مسلز کے لیگامنٹس سے پوری طرح کام نہیں لیتے جس کی وجہ سے یہ سخت ہو جاتے ہیں۔ ہماری ریڑھ کی ہڈی کئی قسم کی حرکات انجام دینے کے قابل ہے جن میں آگے کی جانب خم، پیچھے کی جانب خم، اطراف میں خم، چوڑائی میں بل کھانا اور جھولنا وغیرہ شامل ہیں۔ اس کی ان مختلف حرکات کی حدود کا تعین کرنے میں مہروں کے ابھاروں کی ساخت، لیگامنٹس کی لمبائی اور ایک دوسرے کے برعکس کام کرنے والے مسلز کی حالت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ یہاں جو آسن دکھائے گئے ہیں وہ ایک صحت مند ریڑھ کی ہڈی اور کولھوں کے جوڑ کی زیادہ سے زیادہ گنجائش کو ظاہر کرتے ہیں۔ ریڑھ کی ہڈی کی لچک مختلف افراد میں مختلف ہوتی ہے اور اس میں ورزش کے ذریعے اضافہ بھی کیا جاسکتا ہے۔ لہٰذا اگر آپ یہاں دکھائی گئی حالتوں کو اختیار نہ کرسکیں تو مایوس ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ آپ اور آپ کے ڈھانچے کی قدرتی لچک کے درمیان صرف مشق حائل ہے۔ یعنی آپ مشق کے ساتھ یہ سب کچھ حاصل کرسکتے ہیں۔

تصویر 273

تصویر 274

تصویر 275

تریکون آسن مکمل ریڑھ کی ہڈی کو زیادہ سے زیادہ 85 درجے کا خم دیتا ہے (کمر کے حصے میں 20 درجے کا چھاتی کے حصے میں 20 درجے کا اور گردن کے علاقے میں 35 سے 45 کا) چکر آسن کی یہ اختراع ریڑھ کی ہڈی کو اس کا پیچھے کی جانب کا زیادہ سے زیادہ خم دیتا ہے جو کہ کل 140 درجے کا ہوتا ہے (گردن میں 75 درجے، چھاتی اور کمر کے حصے میں 65 درجے کا) اس میں جو مسلز حصہ لیتے ہیں وہ پشت، فرش پر رکھی ہوئی ٹانگ اور کلائیوں کے فلیکسر یعنی سکڑنے والے مسلز اور بازوؤں اور اوپر اٹھائی ہوئی ٹانگ کے ایکسٹنسر extensor یعنی پھیلنے والے مسلز ہیں۔ (دیکھیں تصویر 274)

بچے کا انداز ڈھانچے کو آگے کی جانب کا 110 درجے کا خم دیتا ہے۔ یہ آسن ریڑھ کی ہڈی کے لیگامنٹس کو آرام پہنچاتا ہے پشت کے مسلز کو پھیلاتا ہے اور کمرے کے حصے میں مہروں کے درمیان ڈسکوں سے دباؤ کو ختم کرتا ہے جو عام طور پر کھڑے ہونے کی صورت میں موجود ہوتا ہے۔ (دیکھیں تصویر 275)

276

ساوآسن ریڑھ کی ہڈی سے تمام دباؤ ختم کردیتا ہے اور قدرتی توازن کو بحال کرتا ہے۔ پیٹھ کی ہڈی پیڑو کی ہڈی کو اوپر اٹھاتی ہے اور اس کو کشش ثقل کی قوت کے ساتھ اطراف میں کھلنے کا موقع دیتی ہے اور مہروں کے درمیان ڈسکوں کو مکمل آرام پہنچاتا ہے۔

277

پون مکت آسن پیڑو کی ہڈی کو جھکاتا ہے اور پیٹھ کے جوڑوں کو جدا کرتے ہوئے کولھوں کو خم دیتا ہے۔ اس آسن میں پیڑو کا زیادہ سے زیادہ خم 30 درجے کا ہوتا ہے۔

غذا رسانی کا نظام

ہمارا جسم ہماری روح کا مسکن ہے اس لیے ہمارا فرض ہے کہ ہم اس کی اچھی دیکھ بھال کرتے رہیں۔ ہمارے جسم کی صحت کا انحصار ہمارے خلیوں کی صحت پر ہوتا ہے جو کہ ہمارے ٹشوز اور جسمانی اعضا کے تعمیری بلاکس ہیں۔ یہ ٹشوز اور اعضا جو فرائض ادا کرتے ہیں وہ ہماری جسمانی صحت میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ خلیوں اور ٹشوز کو صحت مند رہنے کے لیے مناسب ماحول کی ضرورت ہوتی ہے یعنی یہ زہریلے مادوں سے مکمل پاک ہونے چاہئیں' انہیں وافر مقدار میں غذائی اجزا میسر ہونے چاہئیں' اور ان کے درمیان مواصلات کا ایک مؤثر نظام موجود ہونا چاہیے۔ ہر خلیے کو اپنے فرائض احسن طور پر انجام دینے کے لیے تازہ آکسیجن کی بطور ایندھن ضرورت ہوتی ہے' اور کاربن ڈائی آکسائیڈ سے فوری نجات کی ضرورت ہوتی ہے۔ خلیے کو مناسب غذائی اجزا پہنچانے کے لیے سب سے پہلے ایک صحت مند دل اور صحت مند پھیپھڑوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

درست غذا درست وقت پر کھانے سے آپ کا نظام انہضام تندرست رہے گا اور خون مناسب انداز میں غذائی اجزا کو جذب کر سکے گا اور فاسد مادوں کو خارج کر سکے گا۔ خلیوں کے گرد خون کی خوردبینی شریانوں میں گردش ہماری صحت اور قوت حیات کے لیے بنیاد کی حیثیت رکھتی ہے۔

جب آپ اپنی جلد کے کسی حصے کو دباتے ہیں تو پہلے یہ سفید پڑ جاتا ہے کیونکہ یہاں سے خون پیچھے ہٹ جاتا ہے اور پھر جیسے ہی یہ تیزی سے واپس آتا ہے سرخ ہو جاتا ہے۔ بالکل اسی طریقے سے یوگا آپ کے خلیوں پر کام دکھاتا ہے جس طرح ایک اسفنج کو نچوڑا جاتا ہے' پہلے یہ آپ کے ٹشوز کو نچوڑ کر فاسد مادوں کو باہر نکالتا ہے پھر ٹشوز کو پھیلا کر یہ تازہ' حیات بخش غذائی مادوں اور توانائی کو ہر خلیے تک گردش کرنے کا موقع مہیا کرتا ہے۔ آسن کے دوران جب آپ زیادہ گہرے سانس لیتے ہیں تو اس کے نتیجے میں ہر خلیے کو زیادہ آکسیجن مہیا ہوتی ہے اور اتنی ہی تیزی سے اسے کاربن ڈائی آکسائیڈ سے نجات حاصل ہوتی ہے۔ جب وریدوں کے ذریعے زیادہ خون دل میں پہنچتا ہے تو دل ردعمل کے

طور پر زیادہ قوت سے سکڑتا ہے۔ یوگا کے آسن اہم اندرونی اعضا کی مالش کرتے ہیں اور نظام انہضام کے مسلز کو خوراک کو آگے دھکیلنے کے لیے مزید متحرک کرتے ہیں۔

جدید زندگی کے انداز ٹشوز کی سطح پر خاص طور سے تباہ کن اثرات مرتب کر رہے ہیں۔ جسم کو پھیلائے یا حرکت دیئے بغیر کئی گھنٹوں تک ایک جگہ جامد ہو کر بیٹھے رہنے سے خون کی نہ صرف خوردبینی گردش بلکہ بڑی گردش بھی سست پڑ جاتی ہے۔ ہم آلودہ ہوا میں سانس لیتے ہیں یا تمباکو نوشی کرتے ہیں' اور ایسی غذائیں کھاتے ہیں جو بہت حد تک ایسے مادوں پر مشتمل ہوتی ہیں جن کو جسم استعمال نہیں کر سکتا یا پھر حقیقتاً زہریلے ہوتے ہیں۔ جب دوران خون میں سستی آتی ہے تو گردے اور جگر پوری استعداد کے مطابق کام نہیں کر سکتے اور زہریلے مادے جمع ہونے شروع ہو جاتے ہیں اور ٹشوز کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ مثال کے طور پر گوشت میں اس سے زیادہ یورک ایسڈ ہوتا ہے جتنا ہم خارج کرتے ہیں' یہ ٹشوز کو نقصان پہنچاتا ہے اور گنٹھیا اور جوڑوں کے درد کی شکایت پیدا کرتا ہے۔

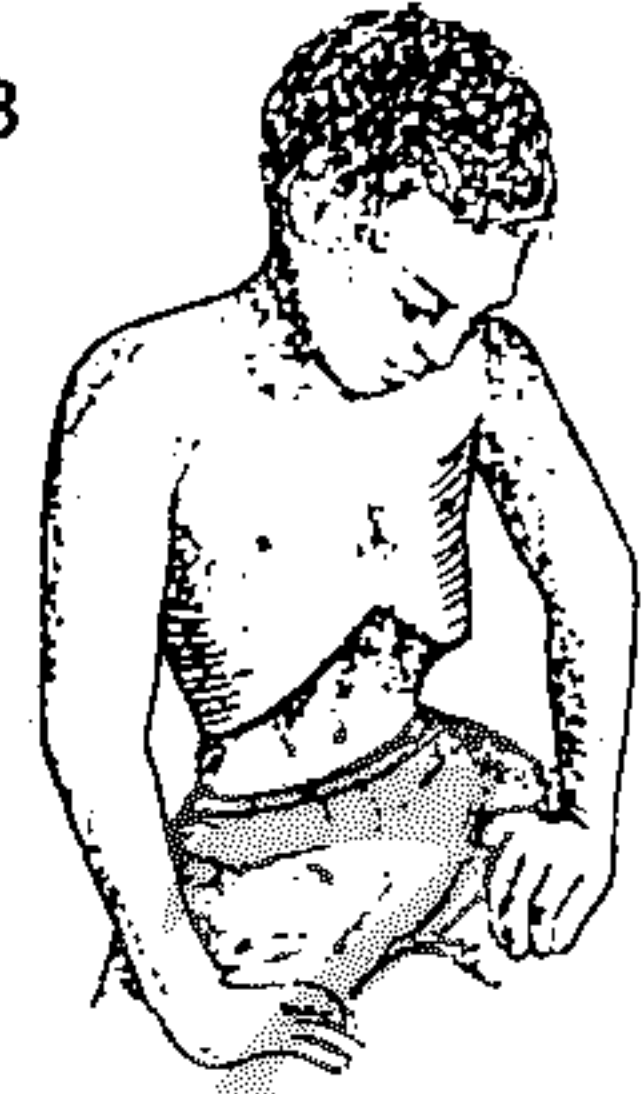
تکلیف دہ علامات مثلاً بدہضمی' سوجی ہوئی شریانیں یا سردرد' کار کی وارننگ لائٹس کی طرح ہوتی ہیں جو یہ بتاتی ہیں کہ گاڑی خراب ہونے کے قریب ہے۔ محض علامات کا علاج کرنا اور پوری نظام کی مناسب کارکردگی کو نظر انداز کر دینا ایسا ہی ہے جس طرح آپ اپنی کار کی وارننگ لائٹس کو کاٹ دیں تاکہ یہ آپ کو پریشان نہ کریں۔ یوگا کی تعلیمات کے مطابق آپ کو پورے جسم کا ایک وحدت کے طور پر علاج کرنا چاہیے۔ کیونکہ ہر حصہ باقی ماندہ جسم کو بھی متاثر کرتا ہے اور جسم اور ذہن کے قریبی تعلق کو مدنظر رکھنا ضروری ہے۔ اگر آپ مثبت انداز میں سوچیں گے تو آپ کے جسم کا ہر خلیہ متاثر ہو گا۔ اگر آپ اپنے زندگی کے طرز عمل کو بدل لیتے ہیں اور اس کی بنیاد صفحہ 17 پر دیئے صحت کے پانچ اصولوں پر استوار کرتے ہیں تو آپ کا سارا نظام اپنی بہترین سطح پر کام کر رہا ہو گا اور اس طرح آپ کے جسم کا ہر عمل صحت مند ماحول میں انجام پائے گا۔

ہاضمہ:

ڈایافرام کی تنفسی حرکات کے ذریعے نظام انہضام کے اعضا کی مسلسل مالش ان کو صحت مند رکھنے میں مددگار رہتی ہے۔ پیچھے اور آگے کی جانب خم اور ریڑھ کی ہڈی کو

بل دینا اس عمل میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ نیچے دکھائی گئی اگنی سار ورزش براہ راست ڈایافرام پر اثر انداز ہوتی ہے۔

اگنی سار:

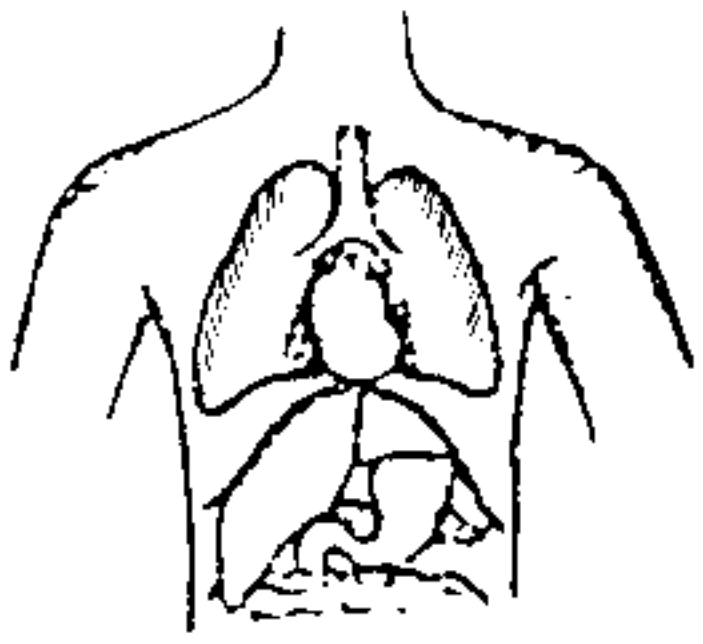
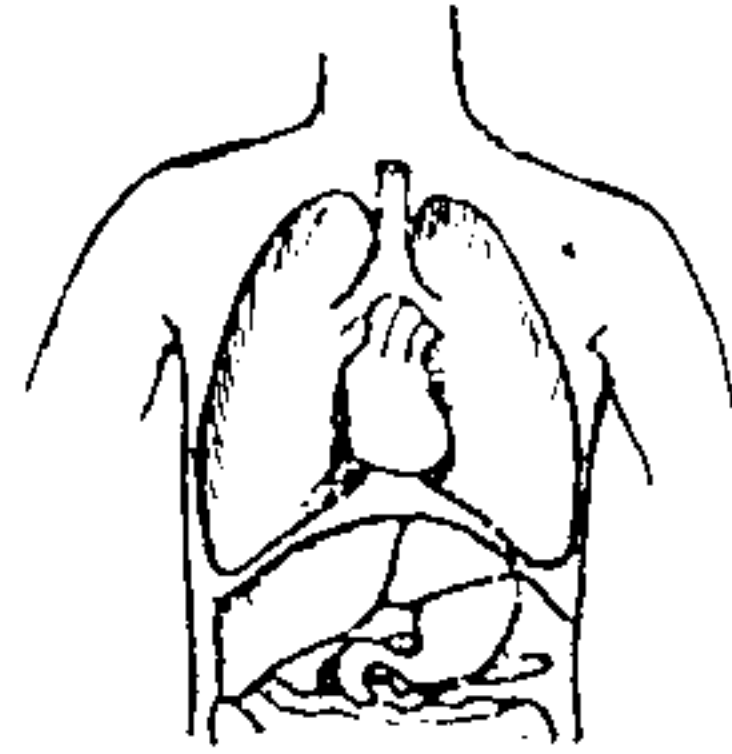
278 279

اس آسن میں پمپنگ کا عمل ہاضمے کے لیے خاص طور پر مفید ہے۔ پاؤں چوڑے رکھ کر کھڑے ہو جائیں گھٹنوں کو تھوڑا سا خم دیتے ہوئے ہاتھ رانوں پر رکھ لیں اور نگاہیں اپنے پیٹ پر مرکوز رکھیں۔ سانس باہر نکالتے ہوئے پیٹ کو اندر کھینچیں سانس روک لیں اور پیٹ کو اندر اور باہر پمپ کریں۔ جب آپ سانس اندر کھینچنے کی ضرورت محسوس کریں تو پمپنگ کا عمل روک دیں ایک معمول کا سانس لیں سانس باہر نکالیں اور دوبارہ پمپنگ شروع کر دیں۔ ایک وقت میں دس سے اٹھارہ مرتبہ یہ عمل دہرانا کافی ہوتا ہے۔

عمل تنفس:

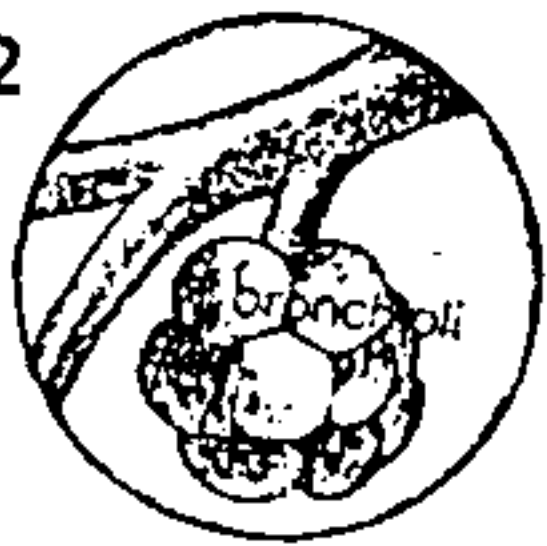
ہمارے جسم کو آکسیجن بہم پہنچانے کا واحد ذریعہ ہمارے پھیپھڑے ہیں۔ صحت مند پھیپھڑے گہرا سانس لینے سے پوری طرح پھیلتے ہیں اور ساتھ ہی ہوا کی ان بے شمار چھوٹی چھوٹی تھیلیوں کو بھی پھیلاتے ہیں جہاں خون کے ساتھ گیسوں کا تبادلہ ہوتا ہے۔ اس کے بعد فاسد کاربن ڈائی آکسائیڈ کو باہر نکالنے کے لیے پوری قوت سے سکڑتے ہیں (اگرچہ ہوا میں موجود معلق ذرات عام طور پر پھیپھڑوں ہی میں رہ جاتے ہیں) **یوگا** کے آسن اور شکمی تنفس آپ کے سارے نظام تنفس کو تقویت دیتے ہیں اور ہوا اندر لے

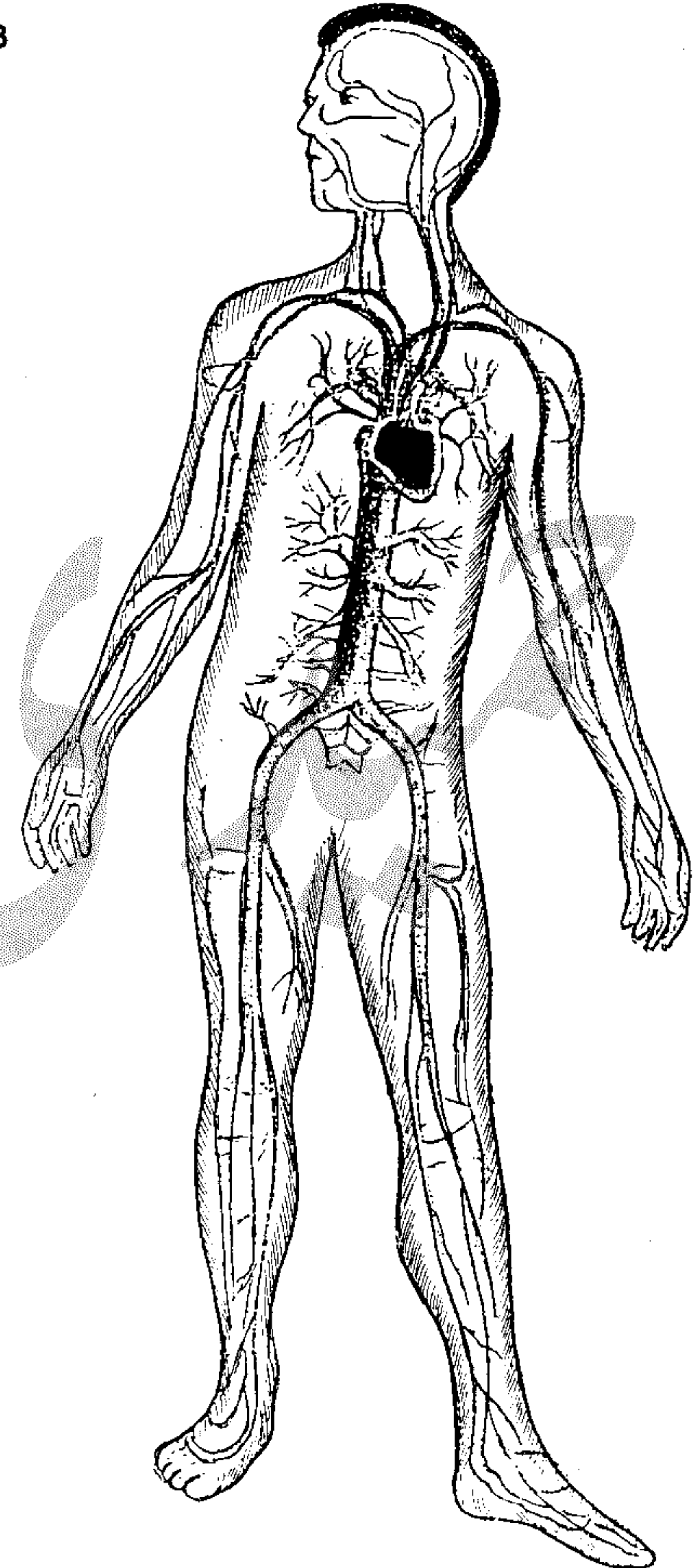
جانے کے حیات بخش عمل میں اضافہ کرتے ہیں۔ مسلز اور لچکدار ٹشوز کو مضبوط بناتے ہیں جبکہ پرانائم تنفس پر کنٹرول سکھاتا ہے اور ہوا کے راستے کو صاف رکھتا ہے۔ اندر گہرا سانس کھینچنے اور سانس روکنے کی مشق میں ٹڈی اور مور آسن خاص طور پر مددگار ہوتے ہیں۔ لمبے سانس باہر نکالنے میں ناؤلی اور یدیان بندھ اور ڈایافرام کی ورزش کے لیے کپلا بھاتی آسن بہت فائدہ مند ثابت ہوتے ہیں۔

تنفسی مسلز:

280 281

آپ کے پھیپھڑے سینے کے جوف میں جزوی خلا کے اندر چمڑے کے دھونکنی کی طرح کام کرتے ہیں ہوا کو اندر کھینچنے کے لیے پسلیاں پھیلتی ہیں اور جوف بڑا ہو جاتا ہے اور شکمی اعضا کی مالش کرتا ہوا ڈایافرام نیچے کو حرکت کرتا ہے۔ جب آپ سانس باہر نکالتے ہیں تو پیٹ سکڑتا ہے پسلیاں اندر کو دبتی ہیں اور ڈایافرام دل کی مالش کرتا ہوا اوپر کو حرکت کرتا ہے۔

ہوا کی تھیلیاں:

282

پھیپھڑوں میں موجود ہوا کی نالیاں (Bronchi) باریک حصوں میں تقسیم ہو جاتی ہیں جن کے سروں پر ہوا کی تھیلیاں (alveoli) واقع ہوتی ہیں۔ اگر آپ اتھلے سانس لینے کے عادی ہیں تو دور گہرائی میں واقع ہوا کی تھیلیاں بے کار رہتی ہیں اور ختم ہو جاتی ہیں، جس کے نتیجے میں آکسیجن کی سپلائی میں کمی واقع ہو جاتی ہے جبکہ ان میں انفیکشن کا خطرہ بھی پیدا ہو جاتا ہے۔ تپ کا ہی

283

(ناک اور گلے کی انفیکشن کا بخار) اور دمے کی صورت میں پھیپھڑوں کی چھوٹی نالیاں اور ہوا کی تھیلیاں سکڑ جاتی ہیں۔ اس کے تدارک کے لیے ساؤ آسن، پرانائم اور شکمی تنفس مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔

دوران خون:

دوران خون جسم کا ایک اہم نقل و حمل کا نظام ہے، جو کہ سرخ خلیوں کو ٹشوز تک آکسیجن پہنچانے اور وہاں سے کاربن ڈائی آکسائیڈ اٹھا کر لانے کے لیے اپنے ساتھ لے کر جاتا ہے جبکہ خون میں موجود سفید خلیے بیماریوں کے جراثیموں اور دوسرے فاسد مادوں کو ختم کرتے ہیں۔ دوران خون کی کارکردگی کا انحصار صحت مند دل اور بڑی شریانوں اور وریدوں سے لے کر کیپلریز (خون کی بال سے باریک شریانیں) تک کی لچک اور ان میں کسی قسم کی رکاوٹ نہ ہونے پر ہوتا ہے۔ تمام آسن گردش خون کے لیے مفید ہیں خاص طور پر جسم کو الٹا کرنے والے آسن، ناؤلی اور کپلا بھاتی آسن دل کی مالش کرتے ہیں جبکہ آسنوں کی ترتیب پر عمل کرنے سے باری باری دل پر خون کے دباؤ میں اضافہ اور کمی واقع ہوتی ہے جو کہ دل کے مسلز کو مضبوط بنانے میں مددگار ہوتا ہے۔ (دیکھیں تصویر 283)

284

ٹانگوں کی وریدیں اور والو:

1 2

آپ کی ٹانگوں کے مسلز کی حرکات اندرونی وریدوں (Peripheral veins) میں جمع استعمال شدہ خون اوپر والو سے آگے (1) دھکیلتے ہیں جو کہ اس کی واپسی کا راستہ روکنے کے لیے بند (2) ہو جاتے ہیں کھڑے رہنے کے عمل سے والو پر دباؤ بڑھ جاتا ہے۔

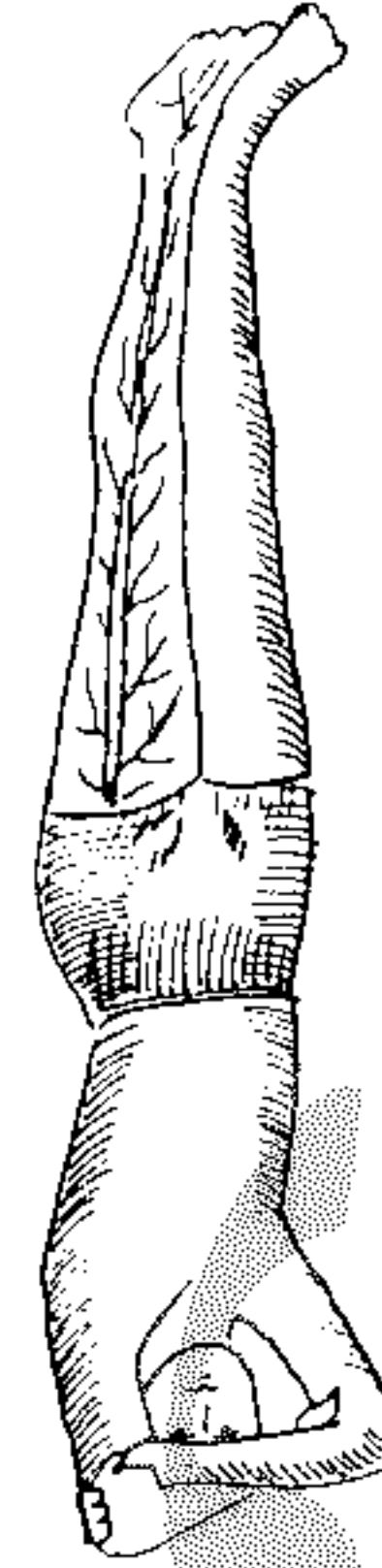
سوجی ہوئی وریدیں:

285

زیادہ عرصہ کھڑا رہنے سے پیدا ہونے والا دباؤ اور اندرونی وریدوں میں واقع والوز کی ناقص کارکردگی کی وجہ سے بعض اوقات باہر کی وریدوں میں واپس آ جاتا ہے اور یہ پھول جاتی ہیں اور ٹیڑھی میڑھی ہو جاتی ہیں۔ اس حالت کو سوجی ہوئی وریدوں (varicose veins) کا نام دیا گیا ہے۔

286

الٹے آسن:

جسم کو الٹا کرنے سے کشش ثقل کا عمل الٹ ہو جاتا ہے اور وریدوں کے والوزان کی دیواروں کو آرام پہنچتا ہے۔ خون سر اور گردن میں دل کی کسی عملی کوشش کے بغیر پہنچ جاتا ہے۔ الٹے آسنوں کی باقاعدہ مشق سوجی ہوئی وریدوں سے نجات دلاتی ہے اور ان کے امکانات کو کم کر دیتی ہے۔

حیات افروز توازن

کسی بھی عام دن کے دوران آپ کی ضروریات کو پورا کرنے آپ کی خواہشات کی تکمیل اور آپ کی صحت اور بقا کو یقینی بنانے کے لیے آپ کا ذہن اور جسم بے شمار مختلف سرگرمیاں انجام دیتے ہیں۔ جسم ذہن کا ایک ایسا مکمل ہتھیار ہے جو اس کے پیغام رسانی کے نظام سے ملنے والے ہر حکم اور ہر تحریک کی بلا چوں وچرا فرمانبرداری کرتا ہے۔ پیغام رسانی کا یہ نظام ہمارے پورے جسم میں اعصاب کے ایک جال اور خون میں گردش کرتے ہوئے ہارمونز کی صورت میں پھیلا ہوا ہے۔ اگر ہم اعصابی نظام (nervous system) کو ایک وسیع اور پیچیدہ ٹیلی فون ایکسچینج کی طرح خیال کریں تو اینڈوکرائن (ہارمونل) نظام (Endorine system) موسمی اثرات سے نمٹنے والے ایک ادارے اور مرغ بادنما کی حیثیت رکھتا ہے جو آپ کو آنے والے طوفان یا پُرسکون موسم کے لیے تیار کرتا ہے۔ دونوں نظام معلومات مہیا کرتے ہیں اور اس کے ردعمل میں ایک سرگرمی کو جنم دیتے ہیں اور ان کے درمیان یہ جسم کے ہر فعل کو منظم کرتے ہیں (مثلاً اس کو کسی فعل کے لیے تیار کرنا اس کو توانائی مہیا کرنا اور اس کے اندرونی ماحول میں استحکام پیدا کرنا جو کہ صحت مند رہنے کے لیے انتہائی ضروری ہے) آپ کے جذبات ان پیغام رسانوں پر اثر ڈالتے بھی ہیں اور ان کا اثر قبول بھی کرتے ہیں اگر آپ خوفزدہ ہیں تو آپ کا جسم خوف کی علامات ظاہر کرتا ہے آپ کے دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے پسینہ آنے لگتا ہے

آنکھ کی پتلیاں پھیل جاتی ہیں اور ایسی ہی دوسری کئی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ اگر آپ کا جسم یہ علامات پیدا کرنا شروع کر دے تو آپ خوفزدہ ہو جائیں گے۔

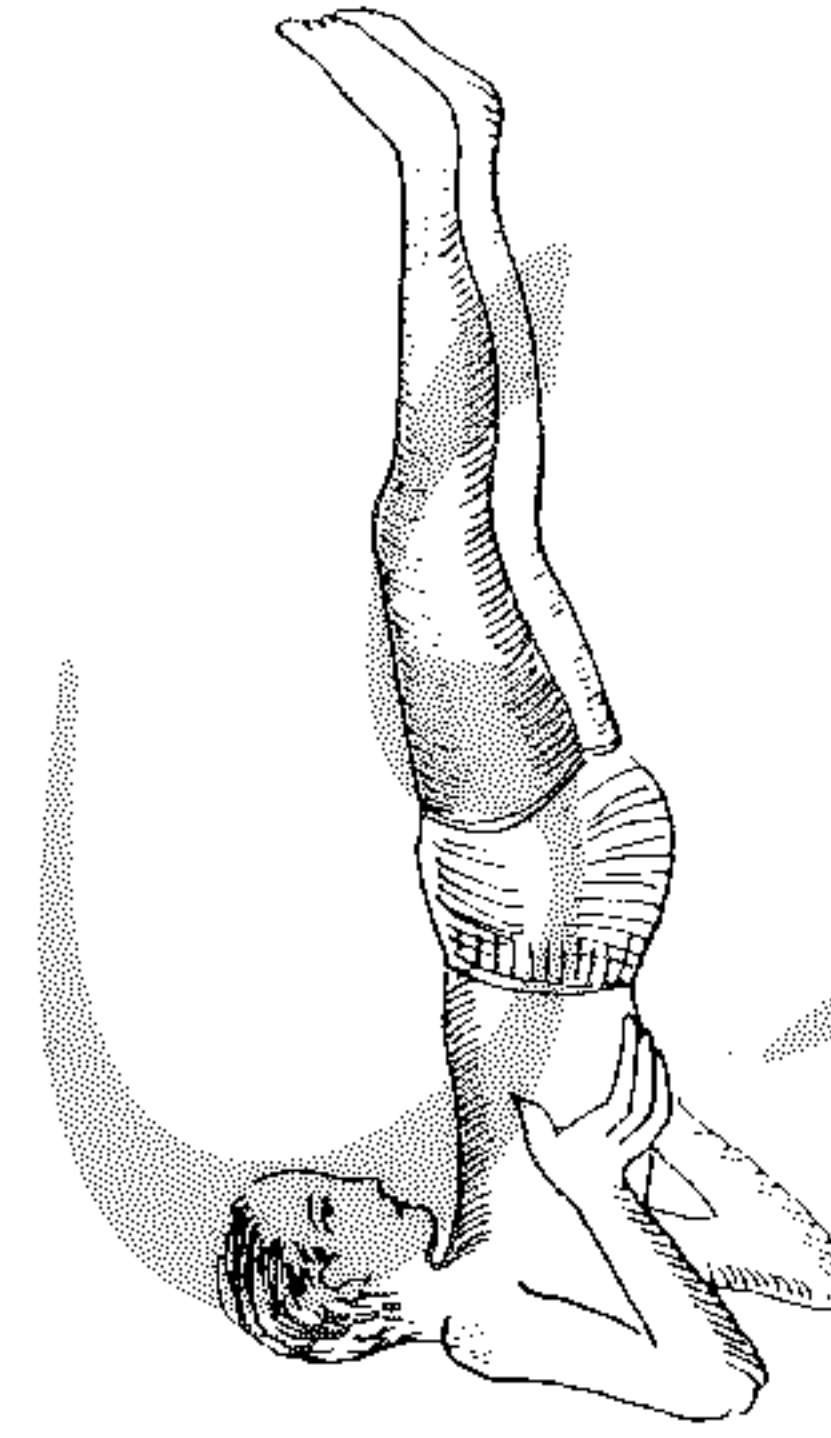
یوگا آسنوں کا سب سے اہم کام اعصابی نظام خاص طور پر حرام مغز اور ریڑھ کی ہڈی کی اطراف میں واقع دو اعصاب (nerve ganglia) کو مضبوط اور صاف کرنا ہے کیونکہ یہ ہمارے لطیف جسم میں بہنے والی پران کے راستے کے اوپر واقع ہیں۔ مختلف آسن ایک منظم انداز میں تمام پیرافیرل نروز (جسم کی بیرونی سطح پر پھیلے ہوئے اعصاب) کو پھیلاتے اور تقویت پہنچاتے ہیں ان کو مضبوط بناتے اور نیوروکیمیکل مواصلات کو مستحکم کرتے ہیں۔ یہ سمپتھیٹک اور پیرا سمپتھیٹک نظاموں کو بھی تقویت پہنچاتے ہیں۔ جو ارادی اور غیر ارادی افعال کو منظم کرنے میں ایک دوسرے کے برعکس کام کرتے ہیں۔ سمپتھیٹک نروز کا نظام ہمارے جسم میں ایسے ردعمل پیدا کرتا ہے جو ہماری کسی ضرورت یا ہنگامی صورتحال سے نمٹنے کے لیے ضروری ہوتے ہیں مثلاً کسی جذباتی دباؤ کی صورت میں مقابلے یا فرار کا ردعمل وغیرہ جبکہ پیرا سمپتھیٹک نظام غیر ارادی ردعمل پیدا کرتا ہے مثلاً کھانا دیکھ کر منہ میں لعاب کا پیدا ہونا یا معدے میں خوراک ہضم کرنے کے لیے ضروری کیمیائی مادوں کا پیدا ہونا اور نبض اور سانس کا معمول کی رفتار پر واپس آنا وغیرہ۔ یہ آسن اینڈوکرائن گلینڈز کی بھی مالش کرتے ہیں اور اسے تقویت پہنچاتے ہیں۔

اگر آپ کے اعصابی اور اینڈوکرین نظام پوری طرح صحت مند ہیں تو آپ کا جسم اور دماغ کسی ضرورت یا خطرے کی صورت میں مثبت ردعمل کا اظہار کرتے ہیں اور فوری طور پر اپنی معمول کی کارکردگی پر واپس آ جاتے ہیں۔ لیکن اگر اعصابی نظام اور ہارمونل سطح میں توازن بگڑ جائے تو پھر جسم کو مسلسل ایسے پیغامات موصول ہوتے ہیں جن کے ردعمل میں وہ دباؤ میں رہتا ہے اور غیر ضروری افعال انجام دیتا رہتا ہے۔ اور اس کے نتیجے میں تھکاوٹ ہائپرٹینشن، افسردگی اور اعصابی کمزوری جیسی خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں اور اگر ان اہم گلینڈز کی افعال کو دبا دیا جائے تو جسم کا میٹابولزم غیر متوازن ہو سکتا ہے، جس کے نتیجے میں موٹاپا، ماہواری کی بے قاعدگیاں اور آخر کار سنگین بیماریاں بھی لاحق ہو سکتی ہیں۔

تحقیقات سے ثابت ہو چکا ہے کہ یوگا میں فی منٹ 0.8 حرارے خرچ ہوتے ہیں جبکہ وہ

افراد جو کچھ بھی نہیں کر رہے ہوتے وہ 0.9 سے 1.0 حرارے خرچ کر رہے ہوتے ہیں اور دوسری سخت ورزشوں میں ایک منٹ کے دوران 14 حرارے خرچ ہوتے ہیں۔ آسنوں کی مشق مؤثر طور پر ہائپرٹینشن اور افسردگی کو ختم کرتی ہے اور جسم کے میٹابولزم کو درست کرتی ہے۔ یوگا کی ہلکی ورزش کوئی بھی فرد کر سکتا ہے حتیٰ کہ بیماری کے دوران بھی اس کی مشقیں کی جا سکتی ہیں۔ اس کی صحت بخش خصوصیات ہر ایک کی دسترس میں ہیں۔

تھائی رائیڈ اور کندھوں کے بل آسن:

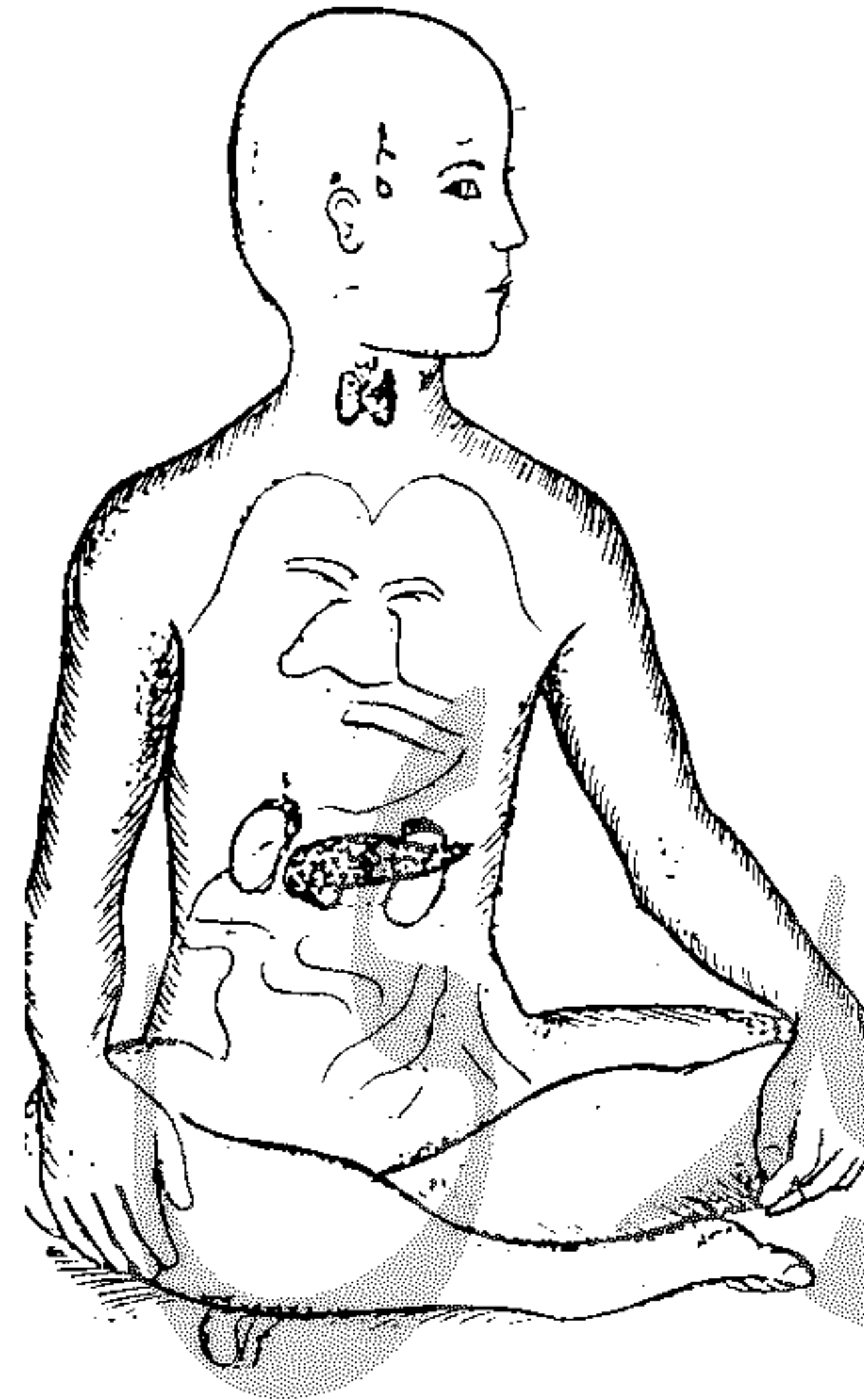
287

کچھ لوگ توانائی کا گولہ نظر آتے ہیں وہ ہر چیز جو چاہیں کھا سکتے ہیں لیکن ان کے وزن میں کوئی اضافہ نہیں ہوتا۔ جبکہ کچھ دوسرے لوگ بہت تھوڑا کھاتے ہوئے بھی موٹے ہوتے چلے جاتے ہیں۔ اس قسم کے فرق عام طور پر گردن میں موجود تھائیرائیڈ گلینڈ کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اگر یہ پوری طرح کام نہ کر رہا ہو تو سارا جسم سست پڑ جاتا ہے اور آپ کاہلی کا شکار رہیں گے۔ تیزی سے سوچ نہیں سکیں گے بھوک ختم ہو جائے گی لیکن اس کے باوجود آپ کے وزن میں اضافہ ہو رہا ہوگا۔ اگر یہ معمول سے زیادہ تیز کام کر رہا ہو تو آپ اپنے اندر توانائی کا سیلاب محسوس کریں گے۔ وزن میں کمی کا رجحان ہوگا' پُرجوش اور نروس ہوں گے۔ مکمل طور پر صحت مند رہنے کے لیے ایک صحت مند تھائی رائیڈ کا ہونا بہت ضروری ہے۔ کندھوں کے بل آسن میں آپ کی توجہ اور گردش خون مکمل طور پر تھائی رائیڈ پر مرتکز ہوتی ہے اور اسے مالش ہوتی ہے اور تحریک ملتی ہے جس کے نتیجے میں ایک صحت مند میٹابولزم جنم لیتا ہے۔

گلینڈز:

ہماری جسمانی کیمسٹری کے تمام تر حیاتیاتی افعال کو اینڈوکرائن گلینڈز کنٹرول کرتے ہیں۔ یہ وہ گلینڈز ہوتے ہیں جو اپنے کیمیائی پیغام رساں براہِ راست خون میں

شامل کرتے ہیں۔ مخالفانہ کام کرنے والے ڈھانچوی مسلز کے برعکس اینڈوکرائن نظام توازن کے اصول پر کام کرتا ہے۔ ایک ہارمون ردعمل کے ایک سیٹ کو متحرک کرتا ہے' دوسرا اسے قبول کرتا ہے اور سارے مل جل کر ایک دوسرے کے ساتھ اور سمپتھیٹک نروس سسٹم کے ساتھ مل کر پیچیدہ باہمی تعلقات کی بنیاد پر کام کرتے ہیں۔ ان سب کو پیچوٹری گلینڈ (Pituitay gland) کنٹرول کرتا ہے جو کہ خود دماغ یا ذہن کے کنٹرول میں ہوتا ہے۔ اینڈوکرین نظام جسم اور ذہن کے قریبی تعلقات میں ثالثی کا کردار ادا کرتا ہے۔ (جذبات مثلاً خوف اور غصہ' محبت اور غم دونوں ہارمونل سرگرمیوں کی عکاسی کرتے ہیں اور اس پر گہرے اثرات مرتب کرتے ہیں۔) ایک شدید صدمہ یا حادثہ سارے نظام کو درہم برہم کر دیتا ہے اور بیماری کا باعث بن سکتا ہے۔ یوگا دوررس نقصانات پہنچنے سے پہلے ہی سارے نظام میں معمول کے توازن کو دوبارہ بحال کر سکتا ہے۔

پیچوٹری گلینڈ Pituitary Gland:

290

یہ ماسٹر گلینڈ ہے جو دوسرے تمام اینڈوکراین گلینڈز کے اخراج کو کنٹرول کرتا ہے اور براہ راست دماغ کے کنٹرول میں ہے۔ اس کے لیے سر کے بل کھڑے ہونے والا آسن بہت مفید ہوتا ہے۔

تھائی رائیڈ اور پیراتھائی رائیڈ:

تھائی رائیڈ جسم کی میٹابولک شرح، جسم کے بڑھنے اور خلیوں کی اعمال کو کنٹرول کرتا ہے۔ پیراتھائی رائیڈ خون میں کیلشیم اور فاسفیٹ کو کنٹرول کرتا ہے کندھوں کے بل آسن میں دونوں کی مالش ہوتی ہے۔

پینکریٹک اور ایڈرنل گلینڈ Pancratic and adrenal glands :

ان گلینڈز کے اخراج زندگی کے لیے بہت اہمیت رکھتے ہیں، اور آپ کی جذباتی اور جسمانی حالت پر گہرے اثرات مرتب کرتے ہیں۔ پنکریز (لبلبہ) انسولین خارج کرتا ہے جو خون میں شوگر کو کنٹرول کرتی ہے۔ اس کے لیے مور آسن بہت مفید ہے جو کہ اس کی اور تلی کی مالش کرتا ہے۔ ایڈرنل کارٹیکس (اوپر والا حصہ) جنسی ہارمونز اور اہم ترین کارٹی کاسٹی رائیڈز (Corticasteroids) خارج کرتا ہے۔ ایڈرنل میڈولا (اندر والا حصہ) ایڈرنالین خارج کرتا ہے۔ جو جسم کو مقابلے یا فرار کے لیے تیار کرتے ہیں۔ آسن، جسم کو ڈھیلا چھوڑنا اور مراقبہ دباؤ کے ردعمل اور ایڈنالین کے اخراج کو مستحکم کرتے ہیں۔